

David P. Celani

Plecarea de acasă /Leaving Home

*Cum să te eliberezi de trecut*

Copyright© 2005 Columbia University Press Published by arrangement with  
Columbia University Press through Agenția Literară SUN.

Copyright © Editura Trei, 2009, pentru prezenta ediție.

Traducere din engleză de: Carmen Ion

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Coperta colecției: FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăviciu)

Redactor: Corina Cojanu

Director de producție: Cristian Claudiu Coban

Dtp: Gabriela Chircea

Corectură: Roxana Samoilă, Rodica Petcu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României Celani, P. David

*Plecarea de acasă: cum să te eliberezi de trecut*/ David P. Celani; trad.: Carmen Ion -

București: Editura Trei, 2009, ISBN 978-973-707-289-4

I. Ion, Carmen (trad.) 159.922.1

Această carte a fost tradusă după *Leaving Home*, de David P. Celani, Columbia University Press, U.S.A.

Copyright© 2005 Columbia University Press Published by arrangement with Columbia University Press through Agenția Literară SUN.

Copyright © Editura Trei, 2009, pentru prezenta ediție

CP. 27-0490, București Tel/Fax: +4 021300 60 90 e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

*Pentru Barbara*

## Cuprins

Mulțumiri \_\_\_\_\_ 3

Introducere \_\_\_\_\_ 4

**1. Formarea personalității \_\_\_\_\_ 13**

*Dezvoltarea „sinelui rănit” \_\_\_\_\_ 19*

*De ce adulții permit părinților inadecvați să îi domine \_\_\_\_\_ 24*

*Un părinte care era capabil de schimbare \_\_\_\_\_ 29*

*Dezvoltarea identității umane \_\_\_\_\_ 34*

*Rolul jucat de identitate în viața cotidiană \_\_\_\_\_ 38*

*Ajutarea unui pacient cu identitate slabă să se separe de părintele aflat „în nevoie” \_\_\_\_\_ 40*

**2. Mecanismele defensive se joacă „de-a v-ați ascunselea” cu realitatea \_\_\_\_\_ 43**

*Apărarea prin clivaj \_\_\_\_\_ 51*

<i>Autoblamarea pentru eșecuri imaginare</i>	54
<i>Problema complexă a responsabilității</i>	58
<i>Colapsul sinelui optimist</i>	61
<b>3. Rămânerea acasă</b>	64
<i>Trei tineri care au nevoie de ajutor pentru a se elibera</i>	65
<i>Compulsia la repetiție: recrearea la nesfârșit a unor situații</i>	77
<b>4. Pregătirea schimbării</b>	80
<i>Tinerea sub control a furiei din sinele rănit</i>	80
<i>Acceptarea adevărilor dureroase din vise</i>	88
<i>Depășirea autoblamării din apărarea morală</i>	92
<i>Construirea unei imagini corecte despre părinți, în ciuda vinovăției</i>	94
<i>Căutarea semnificațiilor ascunse, în locul acceptării ideii de neșansă</i>	98
<i>Acceptarea unor substituții parentali</i>	106
<b>5. Plecarea de acasă</b>	107
<i>Acceptarea realității că separarea este posibilă</i>	108
<i>Trei lucruri ce trebuie evitate</i>	110
<i>Regula nr. 1: Nu încerca să te explici în fața temnicerului</i>	110
<i>Regula nr. 2: Nu tergiversa pentru a câpăta „un prânz gratis”</i>	114
<i>Regula nr. 3: Nu-i împovăra pe ceilalți cu nevoile tale nesatisfăcute”</i>	116
<i>Calea spre libertatea personală: refacerea identității alterate”</i>	117
<i>Integrarea părților separate ale sinelui”</i>	118
<i>Calea spre libertatea personală: frecventarea unui grup cu interese speciale</i>	123
<i>Cât de mult trebuie să ne îndepărtăm de familie?</i>	125
<b>Surse citate</b>	132

## **Mulțumiri**

Doresc să-mi exprim recunoștința față de aceia care mi-au oferit ajutor și sprijin pe parcursul elaborării acestui volum. Mulțumiri speciale lui Stephen Krupa pentru observațiile sale pertinente, ca și pentru entuziasmul și încurajările sale. Aceleași mulțumiri doctorului Robert Barasch, pentru comentariile și sugestiile sale. Rămân profund îndatorat celor doi editori, lui Leonore Gibson de la Wesleyan University Press, care mi-a oferit îndrumări și susținere în demararea proiectului, ca și lui John Michel de la Columbia University Press, cel care l-a dus la bun sfârșit. Și

nu în cele din urmă, toată recunoștința soției mele, Veronica, cea care mi-a stat alături permanent de-a lungul carierei.

## Introducere

Unul dintre primii mei pacienți a fost un antrenor tânăr, genul sportiv, care semăna izbitor cu Robert Redford. La prima vedere, nu mi-a venit să cred că un bărbat atât de bine făcut și atrăgător ar fi putut avea probleme, dar după foarte puțin timp mi-am dat seama că, din cauza *depresiilor recurente*, avea cu adevărat nevoie de ajutorul meu. Am fost surprins: tinerețea și aspectul robust îi dădeau aerul unei persoane încrezătoare în sine. Și totuși, pe măsură ce am aflat povestea vieții lui, am înțeles că avea toate motivele să fie deprimat. *Părinții îl trataseră cu indiferență și răceală, dar aparent perfect normal pentru un observator din afară. Mama sa ținea casa curată și gătea bine, dar, în spatele ușilor închise, manifesta prea puțin interes sau atașament față de fiul său. Își petrecea după-amiezele urmărind telenovele, și pacientul meu a învățat de timpuriu că nu trebuie să o deranjeze atunci când se întorcea de la școală. Așa că stătea în camera lui, construind din plastic machete de vapoare și avioane. La fel, tatăl său părea un părinte bun, un bărbat devotat, care muncea din greu pentru a-și întreține familia. De fapt, era prea puțin receptiv la nevoile emoționale ale copilului.* Clientul mi-a descris *copilăria sa* drept o experiență trăită într-un soi de „orfelinat privat și secret”. A presupus că părinții îl ignorau din cauza unui defect pe care el nu-l știa, dar care era evident pentru ei și, în timp, a devenit tot mai conștient de sine și de inferioritatea lui.

Ajuns la adolescență, tatăl i-a comunicat că avea să-1 învețe tot ce trebuie despre lume. A fost surprins: până atunci, tatăl său îl ignorase aproape cu desăvârșire. L-a luat cu el să vâneze și să pescuiască, dar, în loc ca aceste atenții să-i aducă bucurie, „lecțiile” s-au dovedit a fi o adevărată tortură. *Din cauza anilor în care apropierea emoțională îi fusese refuzată, nu se simțea în largul lui cu niciunul dintre părinți și își dezvoltase o sensibilitate exagerată la critici, convins că nu reprezenta pentru ei decât un „rebut”. Tatăl său cunoștea pădurea foarte bine, dar nu i-a oferit decât îndrumări vagi, așteptându-se în schimb ca fiul său timid și temător să se descurce bine în condiții de stres. De exemplu, atunci când mergeau să vâneze căprioare, tatăl său rămânea cu câțiva pași în urmă, observându-l din spate, și bătea din palme ori de câte ori băiatul greșea. Cum călca pe o crenguță și făcea zgomot, imediat îl auzea pe tatăl său bătând din palme cu putere. Iar presiunea exercitată asupra sa de acest*

*tată tăcut și critic* îl făcea tot mai nervos și conștient de sine, așa încât atunci când a zărit, în cele din urmă, pentru prima oară o căprioară, a rămas nemișcat, paralizat de teama de a nu face vreo greșeală. Mâinile îi tremurau atât de tare, încât nu a putut să ridice pușca la ochi. Tatăl a început să bată din palme, gonind căprioara. La fel s-a întâmplat și la pescuit. Erau în barcă și, când a agățat primul pește din viața lui, a intrat în panică, neștiind cum să manevreze lanseta. Și-a întors privirile rugătoare către tată și a văzut o față schimonosită *de furie și frustrare*. A urmat scena bătutului din palme și băiatul a scăpat lanseta în lac.

Acest incident la pescuit l-a convins pe tatăl său să abandoneze orice încercare de a face din el un bărbat. La puțin timp după aceea, tatăl i-a dat o scrisoare atent formulată în care își exprima dezamăgirea față de el și îl informa că nu îl va mai lua niciodată la vânătoare sau la pescuit. *Nu au discutat niciodată conținutul scrisorii și „familia” și-a continuat existența ca și cum nimic nu se întâmplase.* Ajuns la adolescență, pacientul meu a intrat la colegiu, unde a excelat atât la învățătură, cât și la sport. Deloc surprinzător, ducea o viață retrasă și lipsită de satisfacții, iar *complexul de inferioritate* îl făcea să se poarte *timid* cu fetele de vârsta lui. Își invidia colegul de cameră și pe prietenii care reușeau să stabilească ușor și firesc relații cu femeile. Credea că succesul lor se datora „conformației” fizice, așa că a intrat într-un program de body building. Musculatura impresionantă nu l-a ajutat și a ajuns la concluzia că totul era rezultatul unei conspirații puse la cale de un grup de studenți care refuzau să-l accepte. *Nu își dădea seama că timiditatea dureroasă și invidia sa erau simțite de ceilalți și stăteau la baza eșecului său social.*

După absolvire, s-a decis să călătorească înainte de a-și lua în primire slujba de antrenor. S-a înscris, împreună cu alți douăzeci și cinci de tineri la fel de aventuroși, într-o expediție organizată care făcea turul țării pe bicicletă. Deși excursia de trei luni a fost un succes deplin, imediat după ce a început munca, în acea toamnă, a cumpărat un apartament chiar lângă cel al părinților. Evident, această vecinătate a avut urmări grave asupra lui: s-a văzut târât în certurile tot mai dese dintre aceștia. De obicei, când venea acasă de la lucru și începea să își prepare cina, era întrerupt de „semnalele de alarmă” venite de la mamă, care aprindea și stinge lumina în mod repetat în camera de zi, iar el lăsa totul la o parte ca să-i sară în ajutor. Lupta dintre părinți a culminat cu amenințarea mamei că se va muta alături — în apartamentul fiului — în semn de represalii față de *abuzurile verbale* la care era supusă de către soț. De când pacientul meu plecase de acasă, *spiritul critic al tatălui se revărsase exclusiv*

*asupra mamei*, care ajunsese să se retragă tot mai mult în casă și să-și petreacă ziua urmărind programele de televiziune și izolându-se de lumea exterioară, în cadrul acestor dispute nesfârșite, fiul juca *rolul de pacificator* între cei doi combatanți *înrațiți și plini de resentimente*, sarcină care îi lua câteva ore. Iar când se întorcea, în fine, în apartamentul său, era de cele mai multe ori prea obosit și supărat pentru a mai mânca. Implicarea sa epuizantă în bătălia continuă dintre părinți, ca și viața ternă pe care o ducea (cum ar fi putut să invite la el o femeie, când alături scandalul era gata să izbucnească în orice moment?), au dus la apariția unor depresii tot mai frecvente, determinându-l, în cele din urmă, să recurgă la terapie.

După ce mi-a povestit toate acestea, l-am întrebat, simulând o curiozitate exagerată, cum ajunsese ca, după o excursie de trei luni cu bicicleta, în care văzuse atâtea locuri, să dea peste casa visurilor lui chiar lângă locuința părinților? Nu mi-a oferit altă explicație decât că voia să ia micul dejun împreună cu mama sa. Luase decizia ignorând o realitate pe care de fapt o percepușese cu mult înainte de a-și fi cumpărat apartamentul, aceea că părinții săi nu se mai suportau unul pe celălalt, și nici pe el.

Acest exemplu clinic ilustrează *un scenariu psihologic* mult prea frecvent, din păcate: adultul atrăgător, educat și capabil, care *crește lipsit de afecțiunea părintească* și, în consecință, *nu se poate desprinde de familia care l-a neglijat în copilărie*. În volumul de față îmi propun să răspund la următoarea întrebare: de ce unii tineri, încrezători în ei înșiși, pot să ia viața pe cont propriu, în timp ce alții rămân acasă, aventurându-se cu greu într-o lume de care se tem, nemulțumiți de viața lor, dar incapabili să o schimbe? Cunoaștem cu toții oameni tineri, inteligenți și plăcuți, care aleg să nu profite de avantajele școlilor urmate, care le dau posibilitatea independenței financiare, și nu își părăsesc părinții pentru a-și întemeia propria familie. Aproape că nu există familie fără o rudă între două vârste care locuiește cu părinții ajunși la bătrânețe; *deși evident nefericită*, ea nu se poate totuși despărți de părinți pentru a trăi pe cont propriu. În alte cazuri, tânărul sau tânăra reușește să plece din casa părintească, *rămânând însă sclavul sau sclava părinților, pe care îi sună zilnic sau la care vine frecvent să ia masa, neglijând alte relații*. Obişnuim să etichetăm acest tip de bărbat, *adult dar imatur, care continuă să trăiască sub influența părinților*, drept „băiatul mamei”, deși ambele sexe pot cădea pradă la fel de ușor unor relații de familie nesănătoase.

Despărțirea de familie, mai ales de cea care nu a răspuns satisfăcător nevoilor copilăriei, este cea mai dificilă sarcină psihologică pentru un adult. Paradoxul pe care încerc să-l analizez în această carte rezidă în următoarea observație, aparent surprinzătoare: copiii iubiți și îngrijiți cu afecțiune se desprind relativ ușor la maturitate de casa părintească pentru a-și întemeia propria familie, în timp ce copiii lipsiți de atenția și dragostea părinților, sau chiar abuzați, se rup mult mai greu de familia care i-a tratat cu indiferență. Logica vârstei adulte ar înclina către contrariu: copilul iubit ar trebui să rămână apropiat de părinți pentru a beneficia în continuare de o relație afectuoasă, după cum ar fi firesc ca odrasla neglijată să dorească să scape cu orice preț de părinții care au privat-o de afecțiune.

În cultura noastră, renunțarea la familie, oricât de ostilă, nu este privită cu ochi buni. Cărțile de psihologie popularizată ne sfătuiesc să „ne împăcăm bine cu părinții” sau să-i „iertăm” pentru toate relele pe care ni le-au făcut când eram mici și vulnerabili. Multe religii instituționalizate ne învață să ne respectăm și să ne cinstim părinții, indiferent de modul în care ne-au tratat în copilărie. După cum vom vedea, a alege să te separe de familia de origine, un fapt atât de simplu în aparență, este considerat de mulți o ofensă la adresa organizării sociale și religioase și, drept urmare, blamat, chiar și atunci când se petrece la maturitate. Și o bună parte dintre acești oponenți sunt părinți nepăsători față de copil, dar care se simt serios amenințați în momentul când acesta, devenit adult, începe să se separe. Făcând apel la clișeul mult prea cunoscut „sângele apă nu se face”, ei încearcă astfel să evite orice schimbare care le-ar putea modifica *tiparele disfuncționale* îndelungat practicate.

*Renunțarea la atașamentul de familie care ne-a produs suferințe înseamnă atât abandonarea speranței de mai bine, de însănătoșire a relațiilor familiale, cât și a îngrijorărilor pline de vinovăție față de familia de origine.* Individul care realizează această acțiune de autoprotejare se expune unor tabuuri redutabile și intenția mea în acest volum este să îl sprijin în decizia pe care a luat-o. *Separarea de familia disfuncțională este esențială pentru sănătatea mentală, marcând trecerea de la copilărie la maturitate.* Sper să ofer o cale rațională și logică către *libertate* adulților prinși în *capcana* propriilor familii inadecvate. Alternativa ar fi păstrarea atașamentului față de familie, fie la modul propriu (a rămâne celibatar și a locui cu părinții), fie simbolic, prin re-crearea la maturitate a unor relații abuzive, umilitoare sau de respingere similare cu cele trăite în copilărie. Din păcate, ambele opțiuni înseamnă suspendarea propriei existențe și amânarea la nesfârșit a momentului începerii unei vieți noi autentice.

Scopul cărții este acela de a oferi un program rezonabil, cu un parcurs liniștit, acelor cititori interesați în găsirea modalităților adecvate de separare de familie. Sper să demonstrez cât de vital este acest demers și să evidențiez pașii care trebuie făcuți pentru a reuși în această misiune dificilă. Pe de altă parte, cartea nu este menită să încurajeze cititorul să se lanseze în acuze dramatice nesfârșite (și inutile, în ultimă instanță) la adresa familiei sale care a eșuat în îndeplinirea sarcinilor parentale.

În multe emisiuni TV de popularizare a psihologiei, invitații sunt rugați să evoce în detaliu momente din trecutul lor în care au fost neglijăți sau abuzați. Și adesea, astfel de mărturii devin un scop în sine, oferind *empatie temporară* din partea publicului compătimitor, fără a-l ajuta însă pe cel în cauză să treacă peste ceea ce a fost și să-și continue viața. În schimb, el este stimulat să devină o „victimă” *profesionistă*, cea mai mare „realizare” a sa în viață fiind relatarea abuzului original.

Mă voi ocupa la început de problema atașamentelor umane distructive care se formează încă de la naștere în cadrul relației copil-mamă și copil-tată. Multe cărți „clasice” de autoajutorare introduc în actul al treilea (etapa maturității) o dramă complexă și nesfârșită, ale cărei rădăcini (din actul întâi) încearcă apoi să le ghicească. În ceea ce mă privește, abordez problema pornind de la atașamentele emoționale nesănătoase formate în copilărie, pentru a face apoi legătura dintre aceste tipare eronate și incapacitatea individului matur de a se desprinde tocmai de familia care nu i-a satisfăcut nevoile în perioada copilăriei.

Fundamentul psihologic al cărții în pofida limbajului clar și accesibil și absenței jargonului, acest volum se fundamentează pe un model psihanalitic de tradiție, folosit încă din 1940, și care a căpătat în ultimii douăzeci de ani o tot mai mare amploare. Domeniul psihanalizei nu înseamnă un singur model sau o teorie unică, ci înglobează viziuni similare și concurente, dezvoltate în cadrul unor „școli” sau institute de psihanaliză specializate într-un tip sau altul de abordare. Prin analogie, aș zice că se aseamănă cu protestantismul: mai multe biserici care împărtășesc credințe fundamentale, dar diferă prin accentul pus pe un aspect sau altul al doctrinei, ca și prin ritualul religios.

Toate teoriile psihanalitice (există cinci mari școli de gândire) au ca punct de plecare concepția lui Freud, întemeietorul acestei discipline. Modelele au evoluat, desprinzându-se într-un moment sau altul de viziunea lui Freud, dar toate au în comun ideea potrivit căreia *la baza comportamentului uman stau procesele psihice*



*inconștiente*. Există însă diferențe mari în modul în care aceste școli interpretează formarea și funcționarea inconștientului. Plecarea de acasă are la bază „Teoria Relațiilor de Obiect” sau „Teoria Relațiilor Obiectale”, dezvoltată din concepția originală a lui Freud (denumită în mod curent „psihanaliză clasică”), de care se deosebește însă fundamental în multe aspecte.

Modelul lui Freud este unul al instinctelor sau „pulsiiunilor” — el pleacă de la premisa că motivațiile umane își au originea în instincte primitive, sexuale sau agresive. A numit „libido” această motivație umană fundamentală și a presupus că aceasta acționează încă de la naștere. Motivația sexuală a copilului față de mamă ar fi etichetată drept tandrețe sau plăcere derivată din diminuarea foamei. Pentru Freud, mama este „obiect al dorinței” copilului; preluând termenul, psihanalistii care au aprofundat ulterior relațiile dintre mamă și copil le-au definit drept „relații de obiect”. De aici derivă numele teoriei psihanalitice pe care se fundamentează volumul de față, o expresie nefericit aleasă, oamenii din afara eului fiind etichetați drept „obiecte”.

Freud a trăit la începuturile revoluției științifice și a împrumutat masiv din conceptele vehiculate de Darwin, cel mai de succes savant al epocii. Înaintea lui Darwin, unicul „model al omului” era creaționismul religios, pe care Darwin l-a sfidat prin teoria evoluționistă. La acea vreme, trecerea de la religie către explicația științifică a provocat o adevărată revoluție în gândire. Freud a fost atât de impresionat de puterea științei și de viziunea lui Darwin asupra evoluției umane, încât a înglobat conceptele acestuia în teoria psihanalitică. Modelul propus de Freud acordă instinctelor primare rolul central în formarea motivațiilor umane, instinctele fiind echivalentele psihologice ale strămoșilor umanoizi, de dinaintea apariției omului modern, din teoria lui Darwin. Pentru Freud, acești strămoși primitivi există în mentalul omului modern. El consideră că fiecare om se naște cu o construcție mentală, pe care a denumit-o „Se-ul”, un rezervor inconștient de pulsuni care presează pentru a ieși la suprafață și a se manifesta conștient. Acest „Se”, echivalentul psihologic al omului primitiv al lui Darwin, este sursa întregii personalități umane. Cum niciun copil nu ar putea supraviețui în familie exclusiv prin comportamentul anarhic specific „Se-ului”, Freud rezolvă problema introducând o a doua instanță a personalității, „Eul”. „Eul” derivă din „Se” (sursa primordială), dar se găsește la limita între conștient și inconștient, mediind între „Se-ul” inconștient și cerințele societății. Pentru Freud, „Eul” nu este un „sine” în accepțiunea actuală a

termenului, adică un concept ce definește identitatea umană în toate aspectele sale, ci mai degrabă o marionetă ce servește nevoile primitive ale „Se-ului”, modulând nevoile pulsionale într-o formă adaptată la realitate. În psihanaliza clasică, conflictul fundamental al omenirii rezidă în lupta continuă dintre motivația sexuală și agresivă a „Se-ului” și restricțiile impuse de societate. În fine, a treia latură psihică a personalității umane, și ultima în ordine cronologică în dezvoltarea copilului, este „Supraeul”, instanța superioară, domeniul conștiinței, altruismului, iubirii, credințelor religioase și responsabilității sociale.

Freud afirmă că „Supraeul” se dezvoltă prin „internalizarea” atitudinilor și perceptelor stabilite de părinți și de cei care definesc și transmit mai departe regulile după care funcționează societatea. Teoria Relațiilor de Obiect își are originea în acest aspect al modelului freudian: dezvoltarea „Supraeului”. Având în vedere că modelul freudian este unul pur „instinctual”, ne-am fi așteptat ca Supraeul să se dezvolte din Eu și ca toate structurile psihologice să derive din instincte biologice moștenite. Dar Freud nu a fost consecvent: a creat un model „mixt”, ca și cum ar fi încercat să sudeze fața unui Ford de spatele unui Plymouth. Supraeul său ia naștere printr-un proces diferit, non-instinctual.

Privind dintr-o altă perspectivă *dezvoltarea personalității, sentimentul de sine sau sentimentul propriei identități* își are originea în interacțiuni sociale păstrate în memorie. Această viziune asupra personalității umane produce un model psihologic diferit și opus în multe privințe. Mergând mai departe, modelul „internalizării” prezintă formarea personalității umane nu ca rezultat al evoluției pulsionilor primare, ci ca acumularea amintirilor *relațiilor cu părinții*, fapt ce contribuie în cele din urmă la formarea unui *Sine*.

Acest al doilea model psihanalitic s-a dezvoltat în cadrul unui proces îndelungat, început de Melanie Klein. Klein, o terapeuta de origine germană care s-a refugiat în Anglia din calea naziștilor, se considera un discipol loial al lui Freud. Fără să își dea seama, ea a creat un model psihanalitic alternativ care avea să depășească în final viziunea clasică freudiană prin accentul pus pe rolul „obiectelor internalizate” — amintiri ale relației cu părinții care populează și exercită totodată controlul asupra personalității în formare a copilului. În concepția lui Klein, influența acestor obiecte internalizate poate coexista cu teoria freudiană a pulsionilor. Modelul său este tot unul mixt, dar, fiind creat la începuturile psihanalizei, a fost îmbrățișat cu entuziasm de specialiști, care au fost atrași de perspectivele

pe care le deschidea și au renunțat la orice critică. El rămâne și astăzi unul dintre cele cinci mari modele psihanalitice.

Cel care a contribuit ulterior la dezvoltarea *Teoriei Relațiilor de Obiect* a fost Ronald Fairbairn. Concepția sa asupra dezvoltării personalității este modelul care stă la baza acestui volum. Filosof, medic și psihanalist de origine scoțiană, Fairbairn și-a publicat lucrările în anii '40. El a dus teoriile lui Klein mai departe, eliminând toate noțiunile legate de pulsunile moștenite biologic și înlocuindu-le cu un model pur relațional. Pentru Fairbairn, personalitatea umană este alcătuită din mii de amintiri, conștiente sau inconștiente, ale copilului în interacțiune cu „obiectele” sale, respectiv părinții. Modelul propus de Fairbairn este elegant, plin de forță și perfect accesibil; el subliniază importanța vitală a primelor experiențe ale copilăriei. Inconștientul joacă și aici un rol major, dar este un inconștient foarte diferit de cel freudian.

În viziunea clasică, inconștientul trebuia să rămână refulat, fiind prea antisocial și violent pentru a fi acceptat de omul modern — era, cu alte cuvinte, acel om primitiv din fiecare din noi. Inconștientul lui Fairbairn este populat de amintiri ale unor evenimente reale: eșecuri parentale, suferințe și momente de abandon imposibil de tolerat în mod conștient de către copil. Astfel, atât pentru Freud, cât și pentru Fairbairn, inconștientul este un element central al modelului, dar rolul și conținutul acestuia diferă în mare măsură.

Cel mai important concept introdus de Fairbairn este „atașamentul față de obiectele rele”, care descrie imensa loialitate a copilului abandonat, abuzat sau neglijat, față de părinte sau părinți. Ideea a fost dezvoltată de Fairbairn între anii 1927 și 1935, perioadă când a lucrat într-un orfelinat din Edinburgh. El s-a concentrat asupra condiției copiilor complet dependenți de părinți (așa cum sunt toți copiii) care nu le satisfac nevoile legitime de dezvoltare. A remarcat că acești copii țin partea părinților și sunt dispuși să revină oricând în căminul în care au fost abuzați fizic.

Fairbairn a preluat și dezvoltat conceptul freudian al „compulsiei la repetiție”, procesul paradoxal care constă în re-trăirea și re-crearea în relațiile mature a unor evenimente și situații dureroase petrecute în copilărie. Freud observase aceleași tipare, dar modelul său de căutare a plăcerii (teoria libidoului) nu putea explica în niciun fel „căutarea durerii”. Mai târziu, Freud a încercat să revină asupra teoriei introducând conceptul „tha-natos” sau pulsionele de moarte, care s-a dovedit însă a

fi noțiunea cea mai puțin acceptabilă din cadrul modelului său. Pentru Fairbairn, *compulsia la repetiție* înseamnă reluarea inevitabilă a relațiilor dureroase care ne populează inconștientul.

La maturitate, stabilim relații cu persoane capabile să joace rolurile pe care le-am avut în copilărie în familia de origine sau cele jucate inițial de unul dintre părinții noștri. *Compulsia la repetiție* nu implică nici căutarea plăcerii și nici căutarea durerii, ci o *re-creare a familiei de origine*, devenită pentru noi tipar interior al relațiilor umane de care nu reușim să ne debarasăm.

*Re-creăm* astfel *singura lume inter-relațională* pe care am cunoscut-o — una adesea înclinată spre frustrare, nevoi neîmplinite, furie și disperare.

Poziția afirmată în acest volum are la bază fundamente solide. Observațiile lui Fairbairn nu sunt „secrete” accesibile unui număr limitat de inițiați în psihanaliză; ele au apărut în mod independent în lucrările unor scriitori, esești sau cercetători ai comportamentului uman — pe mulți dintre aceștia îi citez în volumul de față. Procesul despărțirii de familia de origine este, pentru mulți adulți crescuți într-o atmosferă de neglijență, atât dureros, cât și dificil, dar în același timp este un element esențial pe calea afirmării vieții.

## **Notă privind confidențialitatea**

Cartea cuprinde multe exemple clinice preluate din experiența mea de douăzeci și șase de ani ca psiholog clinician. Toate conflictele clinice descrise sunt reale, dar am schimbat multe dintre datele personale ale pacienților pentru a le proteja intimitatea. În unele cazuri, am combinat trăsăturile a doi pacienți. În altele, am avut acordul clienților mei de a folosi materialul clinic ca atare sau cu puține modificări; pe acestea le-am combinat cu situații asupra cărora am operat schimbări. Scopul cărții este acela de a-i oferi cititorului o perspectivă corectă și vie asupra lumii private a psihoterapiei, fără a atenta însă la intimitatea celor care au participat la procesul schimbării.

## Unu

### Formarea personalității

*Dă-mi un copil să-1 cresc în primii șapte ani de viață și va fi al meu pentru totdeauna.*

- maximă iezuită -

De-a lungul carierei mele de psiholog clinician, am descoperit că cei mai buni profesori mi-au fost întotdeauna pacienții: pentru mine, ei constituie o ilustrare vie a modului de dezvoltare și funcționare a personalității umane.

Unul dintre cele mai bune exemple în acest sens a fost „George”, elev la un liceu particular, trimis în terapie de mama sa și de școală, ca ultimă alternativă înaintea exmatriculării. Sarcina mea era aceea de a descoperi motivațiile obiceiului lui George de a fura de la profesori. George era un tânăr serios și atrăgător, cu talent la matematică și fizică, precum și un bun jucător de hochei. Toată lumea se aștepta să devină un student de elită, până când s-a descoperit că oriunde mergea, ca prin minune, dispăreau tot felul de lucruri: le fura profesorilor portofele, genți, carnețele și alte obiecte personale. George mi-a mărturisit, privindu-mă cu ochi mari, că nu știa de ce fură, dar că trăia un sentiment de victorie atunci când își privea „posesiunile”. Nu cheltuia niciodată banii astfel subtilizați, ci îi înapoia prin diverse tertipuri. De exemplu, dădea drumul, unul câte unul, portofelelor pe toboganul de la spălătorie sau îl lăsa să cadă pe podea, pe un coridor, pentru a fi găsit. După primul interviu clinic, am fost convins că voi reuși să lucrez cu George, dar m-am simțit totodată tulburat de dispariția unui sul de timbre, despre care știam cu certitudine că se aflase pe birou. George îl subtilizase abil pe când ieșea din încăperea. Seara, la plecare, am fost la fel de surprins să descopăr sulul înfășurat de antena de radio a mașinii. În mod cert, George se lansase într-un fel de joc prin care urmărea să îmi creeze sentimentul straniu că eu eram cel vulnerabil, în timp ce el se plasa într-o poziție de superioritate. În săptămânile care au urmat, am explorat împreună cu George trecutul său și am fost totodată foarte atent la obiectele din birou. Totuși, prin abilitate și tenacitate, George reușea de fiecare dată să părăsească încăperea cu pixuri, produse de papetărie, cărți sau obiecte decorative, pe care mi le lăsa apoi pe capotă, într-un container de gunoi (foarte potrivit!) sau pe peluză. Mă simțeam de parcă George, care ar fi trebuit să fie pentru mine pacientul în căutare de sfaturi, își făcuse un titlu de glorie din a-mi demonstra la fiecare vizită că este „mai presus” de mine, o figură a autorității care „îl ajuta”.

Cercetându-i trecutul, am aflat că fusese crescut într-o familie monoparentală care îl sprijinise în general în toate, cu o excepție: mesele. Mama sa avea idei foarte clare în privința mâncării, în special în legătură cu legumele, și reguli ferme care o aduceau frecvent în conflict cu George, cel mai mare dintre cei doi copii. George era obligat să mănânce ce i se punea în farfurie, indiferent de preferințele sale. Dacă refuza, era supus unor pedepse a căror asprime a crescut o dată cu vârsta. La început, mama i-a impus să stea la masă până ce termina de mâncat tot. Pe măsură ce a crescut, George și-a dat seama că își poate întrece mama în privința răbdării. Au ajuns să stea câte două ore la masă, George refuzând cu încăpățănare să mănânce, iar mama încercând mândioasă să-l supună. Curând, mama a înțeles că devenise o victimă a propriilor constrângeri, fiind obligată să rămână și ea la masă împreună cu băiatul. A stabilit limite de timp pentru mese și pedepse pentru depășiri. De exemplu, dacă George nu se încadra în intervalul de cincisprezece minute prevăzut pentru o masă, nu avea să primească bani de buzunar în săptămâna următoare. Dacă refuza în mod repetat să mănânce, pedepsele se înăspreau: i se interzicea să se întâlnească cu prietenii, nu mai primea cadouri de ziua lui și nu mai avea voie să dea telefoane. Mama alcătuisese un calendar pe termen lung al restricțiilor și pedepselor acumulate prin refuzul încăpățânat de a mânca.

La vârsta de șapte ani, George a început să umble în portofelul mamei și să fure mărunțiș. Știa că, dacă va fi prins, îl așteaptă alte pedepse, așa încât era foarte atent și nu lua decât puțini bani, pentru ca lipsa lor să nu fie sesizată. A luat și cheile de la mașină și le-a ascuns în locuri bine alese, pentru care nu putea fi învinovățit. Mama era deseori în întârziere și își căuta cu disperare cheile de la mașină — le găsea pe podea, în garaj sau lângă chiuveta din bucătărie. Fapt interesant, sora mai mică a lui George fusese supusă aceluiași reguli de comportament la masă, dar ea alesese să le respecte, așa încât toată presiunea era canalizată asupra lui George.

Între George și mama sa s-a format un tipar de atașament în care o mamă dominatoare și implacabilă îl trata într-o manieră autocratică și lipsită de sensibilitate. În fapt, mama nu avea niciun motiv pentru a se purta astfel cu copiii săi. Probabil că, asemenea majorității părinților, ea era însă convinsă că face un lucru bun, chiar dacă repeta inconștient modelul distructiv pe care îl cunoscuse în propria copilărie. Dacă aș fi avut posibilitatea să discut cu ea despre aceasta (ceea ce nu s-a întâmplat niciodată), sunt sigur că ar fi luat apărarea acestei educații severe susținând că era spre binele copiilor. Foarte probabil mi-ar fi spus că își învățase

copiii să mănânce diverse alimente pentru a-i obișnui cu o dietă echilibrată sau că intenționase să le impună astfel o disciplină sănătoasă.

Unul dintre studenții cu care am discutat acest exemplu la orele de curs a afirmat că problema mâncării apăruse din vina tânărului George! Mai concret, acest student era de părere că refuzul de a mânca al lui George dăduse naștere conflictului cu mama sa. Avem de-a face aici cu o tentație tipică de „a blama victima”, care ignoră totodată (fapt și mai grav) informațiile clinice referitoare la dezvoltarea psihică a personalității umane.

Refuzul lui George nu era o simplă „încăpățănare”, ci singura cale de a-și păstra *sentimentul de sine* și *propria identitate* în fața puterii coplesitoare a mamei. George era prizonierul propriilor nevoi: avea nevoie să mănânce și nu o putea face în altă parte. Nevoile sale umane normale și inerente erau întoarse împotriva lui de persoana cea mai importantă din lume: mama. La fel ca multe alte milioane de copii din ziua de astăzi, crescuți în absența tatălui, George și sora sa erau complet dependenți de mamă. Nu aveau cum să nu mănânce și nici cum să capete o altă mamă. Tot ceea ce puteau face era să încerce să se adapteze cât puteau de bine.

Prin urmare, refuzul lui George de a mânca nu trebuie interpretat drept dovada unei obstinații absurde, ci ca manifestare a unei *nevoi umane* — la fel de importante ca nevoia de hrană — care fusese încălcată în mod repetat de către mama sa: *nevoia ca individualitatea sa să fie acceptată și respectată*. În relațiile cu mama, George a înțeles că gusturile sale în materie de hrană erau complet neimportante și că ele trebuiau subordonate voinței mamei. Faptul era agravat prin aceea că mama îl provoca frecvent, servindu-i legumele pe care știa că băiatul le urăște. În această situație, singura cale prin care își putea manifesta identitatea era refuzul mâncării. Ori de câte ori era forțat să mănânce ceva care îi displăcea, își renega individualitatea, acceptând regulile impuse de mamă de a înghiți tot ce i se punea în farfurie, indiferent de preferințele sale personale.

Dacă ceda dominației mamei, George renunța simultan la propria individualitate; atunci trăia sentimente puternice de umilință și rușine. Cu toții am trecut în copilărie prin astfel de experiențe înjositoare: eșecuri școlare, respingerea din partea colegilor, și dificultăți întâmpinate în încercarea de a face lucruri pentru care eram total lipsiți de talent. Părinții tind în general să minimalizeze importanța unor asemenea situații, dar mama lui George alesese să îl umilească ea însăși în ceea ce ar fi trebuit să fie pentru el „zona de siguranță maximă” a familiei. Iar soluția

găsită de băiat pentru a face față furiei sale crescânde, resimțită tot mai puternic cu fiecare gest degradant la care era supus, a fost aceea de a fura. Era o răzbunare perfectă: astfel, își putea savura victoriile secrete asupra mamei fără a se expune altor pedepse, atât timp cât nu era descoperit.

Pe măsură ce George creștea, devenind, ca toți copiii, tot mai conștient de sine ca individ, lupta cu mama a devenit tot mai dureroasă. Cu cât creștea mai mult, cu atât sentimentul de sine îi era tot mai amenințat atunci când era forțat să cedeze. La șaisprezece ani, bățlia ajunsese să capete alte forme. George își construise o personalitate puternic ancorată în furie, creativă dar deviantă, și găsisese alternative prin care evita să se confrunte cu regulile impuse de mamă. Intrase în grațiile mamelor prietenilor săi și mânca în secret la ei acasă. Își făcuse provizii de hrană în cameră și garaj, așa încât își putea sfida mama și își păstra respectul de sine.

Totuși, la șase ani, George nu avea alte opțiuni: nu avusese cum să mănânce la prieteni și nici nu putuse să-și potolească foamea cu chipsuri pentru a-și sfida mama. Aceste umilințe excesiv de dureroase au fost cauza primordială a deteriorării personalității sale; ele erau responsabile de rușinea profundă pe care o simțea față de propriile slăbiciuni, ca și de teama de a se apropia de ceilalți. În același timp, strategia de răzbunare pe mamă pe care a născocit-o a constituit o a doua cauză, și mai gravă, a deteriorării personalității sale, prin „soluțiile” (furtul și încăpățânarea) pe care le-a pus în practică pentru a contracara dominația mamei. Poate că la adolescență, desprinzându-se de familie, George ar fi reușit să treacă peste toate aceste neazuri dacă s-ar fi debarasat de aspectele distructive ale personalității sale (sentimentele de umilință și comportamentul răzbnător); personalitatea umană este însă asemenea unei carapace de broască țestoasă: oriunde am merge, o purtăm cu noi.

Această a doua carență a personalității sale (strategiile de răzbunare) avea să-i creeze probleme lui George odată cu plecarea de acasă. Tactica pe care o abordase pentru a face față mtruziunilor mamei reprezentase pentru el un factor important, care îl ajutase să își păstreze identitatea în perioada dificilă a copilăriei. În multe privințe, strategia sa creativă ne poate duce cu gândul la o parașută. Dacă în copilărie aceste soluții îi asiguraseră respectul de sine, la maturitate, aceleași soluții, aplicate altor persoane cu rol parental, au devenit piedici: în mod similar, un parașutist care se încurcă în sforile pe care le trage sfârșește, inevitabil, prăbușindu-se. Despărțindu-se de copilărie, George nu a putut renunța la strategiile de răzbunare



cu care contracarașe dominația mamei; aceste tipare erau mult prea adânc înrădăcinate în personalitatea sa. Explorarea trecutului în cadrul ședințelor noastre de terapie, dorința sa de a se schimba și posibilele sancțiuni la care se supunea din partea societății perseverând în acest comportament nu i-au fost de niciun folos: a continuat să fure.

Conflictul-cheie: *iubirea și ura* față de același părinte. Ca mulți alți copii, George era prins într-un conflict insolubil: mama, pe care o iubea și de care avea o nevoie disperată, era chiar persoana care își exercita puterea asupra lui într-un mod distructiv. Acest paradox a complicat în mare măsură reacția sa emoțională față de mamă. Luptele repetate din timpul meselor îi creau o stare de mânie și frică de mamă, în timp ce în alte ocazii simțea că o iubește și are nevoie de ea. Pendularea între emoții opuse, de iubire și ură față de același părinte, produce un conflict fundamental la toți copiii expuși tiraniei sau neglijenței parentale. Dacă în timpul mesei George era plin de furie contra mamei, imediat după aceea revenea la sentimente de iubire și nevoia de ea. Acest conflict nesfârșit între iubire și ură alimentează tensiunile emoționale care îi țin legați pe adulți de familiile care i-au respins. Mulți dintre adulții crescuți în acest conflict nu sunt capabili să își definească o perspectivă emoțională unică asupra părinților, nici măcar pentru o scurtă perioadă. În momentul în care trăiesc un sentiment clar, de natură să le permită o acțiune decisivă, acest sentiment este înlocuit de unul opus. De exemplu, se pot supăra pe părinți, pentru ca, aproape instantaneu, să fie copleșiți de compasiune și tristețe. Aceste schimbări emoționale, adevărate nisipuri mișcătoare, îi împiedică să se desprindă de familie, la care revin, târâți înapoi de propria confuzie emoțională. Nu pot face nimic. În astfel de situații, există o singură cale de ieșire, la care mă voi referi pe larg în Capitolul 5.

Cu totul altfel se comportă o familie iubitoare și funcțională, care permite și stimulează copiii să se definească pe ei înșiși pe baza aptitudinilor lor naturale, fie că este vorba despre succesul într-o piesă școlară, în sport sau la învățătură. Toate acestea constituie pietre de temelie pozitive, care contribuie la afirmarea de sine a copilului, ducând în ultimă instanță la conturarea clară a identității sale.

Într-o familie sănătoasă, părinții au tendința de a exagera reușitele copilului și de a se mândri cu ele în fața rudelor și prietenilor. Aceste straturi de amintiri timpurii devin pentru copil fundamentele inconștiente ale dezvoltării identității sale și mai târziu își dovedesc importanța vitală în momentul când se confruntă cu dificultăți

inevitabile, care îi pun la încercare toată forța pentru a fi depășite. Îi numim pe cei capabili să treacă peste piedicile întâlnite în viață oameni puternici, cu „caracter”, rezultatul fericit al unei educații bune. *Părinții sensibili* permit copiilor „să preia controlul”, urmărindu-i îndeaproape pentru a le depista punctele forte și a-i încuraja în direcția respectivă. Pentru aceasta este însă nevoie ca părinții să fie gata să sacrifice o bună parte din timpul și libertatea lor pentru a susține dezvoltarea copilului.

Copilul crescut într-o familie sănătoasă preia nu numai aceste amintiri pozitive, de susținere, ci și nenumărate scene de familie care i-au creat conduita de viață: ce este acceptabil în relațiile cu părinții și frații, cum să te porți la evenimente sociale și multe alte detalii care, împreună, formează o mare parte a identității copilului. Așa cum haosul și disfuncționalitatea familială trec de la o generație la alta, la fel se întâmplă și cu *atitudinile sănătoase*, bazate pe *relații de familie* care cultivă *încrederea, respectul pentru fiecare individ și atașamentul profund față de membri*.

O altă caracteristică a *parentajului sănătos* este existența unei *filosofii de viață* sau *strategii*, chiar dacă nu definită ca atare, care călăuzește acțiunile părinților, dându-le consistență. Aceste „planuri” familiale sănătoase includ întotdeauna elemente de creștere a copiilor care să le asigure acestora din urmă un debut neșovăielnic în viață și încrederea că pot face față provocărilor. Aici pot intra ambițiile de a da toți copiii la colegiu, de a-i canaliza către o comunitate religioasă, de a deveni iubitori de artă, oameni de afaceri sau politicieni. Filosofii de viață mai puțin sănătoase transmise copiilor pot însemna, de exemplu, pregătirea copiilor pentru anumite cariere, pentru a deveni figuri proeminente din punct de vedere social sau financiar, sau chiar vedete, fără grijă pentru ceilalți. Totuși, chiar și un astfel de plan, mai puțin sănătos, îi oferă copilului o perspectivă pe termen lung asupra vieții, ca și un oarecare sentiment al existenței unei organizări familiale. Din punctul de vedere al dezvoltării copilului, familia cel mai puțin sănătoasă este cea lipsită de planuri pe termen lung, de organizare și de continuitate. Ea este totodată și cea mai nocivă. După cum am văzut, personalitatea copilului se dezvoltă prin amintirea unor evenimente similare repetitive.

*Haosul și imprevizibilul din sânul familiei împiedică organizarea unui sentiment de sine în raport cu ceilalți*, lipsa unui număr suficient de evenimente interpersonale consistente neputând conduce la apariția *unui sentiment integrat de sine*.

În cele ce urmează vom descoperi prin numeroase exemplificări că mulți părinți care și-au educat astfel copiii au trăit la rândul lor experiențe timpurii care nu le-au permis să se maturizeze sau să se dezvolte în mod normal. Majoritatea au crescut în familii în care absența unui plan de viață coerent și a unei organizări a rutinei zilnice le-a indus un sentiment de vid interior și insatisfacție, împiedicându-i ca, la maturitate, să își dedice timpul și energia sprijinirii dezvoltării propriului copil.

Din păcate, pacientul meu George nu avusese norocul să crească într-o familie dispusă să acorde atenție nevoilor sale, iar mama sa nu concepușe niciun plan de viitor pentru el, concentrându-se în schimb asupra ideii de a-și impune punctul de vedere. În consecință, evenimentele cele mai semnificative care au marcat perioada de formare a propriei personalități fuseseră pentru George strategiile creative și pline de imaginație pe care le dezvoltase în cursul luptelor nesfârșite cu mama sa în timpul meselor. George și sora sa nu avuseseră la dispoziție decât două căi de autodefinire prin raportare la mamă: rebeli sau clone. Mulți adulți au impresia că cei mici sunt „rezilienți”, ca un „elastic”, și că nu sunt afectați de dificultățile întâmpinate în copilărie, dar, în realitate, miezul personalității lui George s-a format atât prin umilințele repetate la care a fost supus de către mamă, cât și prin strategiile contra-agresive pe care le-a născocit. Aceste două aspecte au trasat drumul pe care avea să se dezvolte ulterior personalitatea sa.

### *Dezvoltarea „sinelui rănit”*

De-a lungul anilor, evenimentele trăite de George în copilărie în timpul meselor au dat naștere unui „sine rănit” în cadrul personalității sale. Acesta este, în ordine cronologică, primul mecanism major de apărare care se formează, permițându-i copilului să rămână atașat de părinții care l-au tratat cu indiferență sau l-au abuzat. Pierderea acestui atașament ar provoca la copil teroarea de a fi abandonat. În consecință, toate mecanismele de apărare ale personalității tind către același țel: să-1 facă pe copilul vulnerabil să uite respingerea pe care o trăiește și să-și păstreze atașamentul. Dacă i-am priva pe copiii crescuți în familii dificile și indiferente de aceste mecanisme defensive pentru a-i confrunța direct cu realitatea abandonului emoțional, ar fi ca și cum am lăsa un țănc de cinci ani singur, în mijlocul unui oraș necunoscut. Toate mecanismele de apărare funcționează în aceeași direcție: ajută copilul să evite să se simtă abandonat.

Ori de câte ori lua masa, George se cufunda într-o lume a așteptărilor intense: *retrăia amintirile și senzațiile din cursul sutelor de mese în care se înfuriase pe mama pentru modul în care îl pusese în situații imposibile, dar se înfuriase și pe el însuși și pe momentele sale de slăbiciune, când cedase presiunilor ei. În timp, aceste sentimente puternice s-au constituit în cadrul personalității sale în formare într-un „pachet” ce îngloba durere, umilință și mânie. Cu fiecare masă luată în astfel de condiții, „pachetul” se mărea. Sutele de amintiri disparate dar similare s-au transformat într-un sentiment de sine numit „sinele rănit”. În cazul lui George, sinele rănit însemna un sentiment al propriei persoane prinse într-o confruntare înverșunată a voințelor cu mama sa, în timpul meselor; un sentiment al propriei persoane sub semnul neputinței și al furiei; și sentimentul că era prins în capcană de o mamă pe care (alteori) o iubea.*

*Toți copiii care își dezvoltă un sine rănit o fac pentru a rămâne atașați de părinții care i-au neglijat sau i-au tratat cu indiferență. Sinele rănit îi permite copilului să își păstreze afecțiunea față de părinții de care are nevoie mai întâi prin „înmagazinarea” tuturor experiențelor umilitoare și de neglijare la care a fost supus într-un rezervor unic și distinct (ca un fișier de computer), și mai apoi prin închiderea fișierului (refulare) în inconștient în momentul în care abuzul sau indiferența ia sfârșit. În clipa în care termina de mâncat, George refula în inconștient „pachetul” de amintiri dureroase ale umilințelor trăite la masă pentru a reveni la sentimentele de dragoste și dependență față de mama „bună”. Prin acest mecanism defensiv al refulării, George își păstra atașamentul față de mamă (și prin aceasta sentimentul de siguranță), protejându-1 de acțiunea propriei mâini. Prin urmare, în cea mai mare parte a timpului, sinele rănit al lui George a rămas ascuns în inconștientul său, ceea ce i-a permis să evite trăirile intense de furie și vulnerabilitate conținute în acesta. Niciun copil de șase, șapte sau opt ani nu poate face față unui sentiment permanent de mânie față de mama de care are o nevoie disperată și unui sentiment la fel de intens de dispreț față de propria slăbiciune. Așa încât, în afara orelor de masă, George relaționa iubitor cu mama sa, păstrându-și intact atașamentul emoțional față de ea. Refularea sinelui rănit reprezintă soluția automată a oricărui copil confruntat cu problema de a rămâne atașat emoțional de un părinte stringent necesar care îi frustrează (deliberat sau din inadvertență) nevoile legitime de dezvoltare. Unul dintre cele mai sugestive exemple de refuz al acceptării realității abuzului este descris de Christine Lawson în Studiu asupra mamei borderline. Ea relatează următoarea scenă: „Un copil pe care mama îl plesnise peste față a privit-o și pe urmă a țipat «M-a lovit cineva»”. Această*

istorioară demonstrează modul în care copilul se sustrage realității că un abuz nemeritat vine tocmai din partea persoanei (Lawson C, *Understanding the Borderline Mother*, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 2000, p. 139.) de care are cea mai mare nevoie, și mecanismul defensiv care se formează cel mai de timpuriu — negarea — este utilizat pentru a se apăra de o situație pe care pur și simplu nu o poate tolera.

Nu mâncarea constituia motivul esențial al luptei dintre George și mama sa; era vorba de o înfruntare între un copil care încerca să își protejeze sentimentul de sine, în formare, și o mamă pornită să-l zdrobească. Pe măsură ce a crescut, George și-a manifestat în mod mai vizibil sinele rănit furând de la figuri autoritare care nu îi voiau în niciun fel răul. În volumul de memorii *Sărutul*, Kathryn Harrison descrie modul în care a devenit conștientă de sinele său rănit prin care contracara acțiunile unei mame abuzive, dar necesare. În pasajul pe care îl redau, ea istorisește cum a apelat la anorexie pentru a sfida remarcile intruzive la adresa greutateii sale făcute constant de către mamă. Singura diferență dintre sinele rănit al lui Harrison și cel al altora (printre care și George) este faptul că autoarea era conștientă de existența lui. De obicei, sinele rănit este atât de ascuns, încât individul nu este conștient de prezența lui: Sunt atât de enervată că mă bate mereu la cap în legătură cu greutatea mea, încât mă hotărâsc să nu-i mai dau niciodată vreun motiv de discuție pe tema asta. Vrei să fiu slabă? îmi amintesc că mi-am zis. Ei bine, îți arăt eu ce înseamnă slab. Nu cele cincizeci și cinci de kilograme pe care le vrei tu, ci patruzeci și trei. Și nu măsura șase, ci doi. Ce bine ar fi fost dacă aș fi înțeles că transformam refuzul de a mânca în triumf și exaltarea în răzbunare. Măcar dacă mi-aș fi dat seama că născocisem un plan menit să o reducă la tăcere, tot așa cum ea însăși refuza să îmi vorbească, ascunsă în spatele măștii de dormit, pe când stăteam ore în șir lângă patul ei. În pasajul citat, Harrison ne dezvăluie furia sa, dar și strategia pe care o adoptase în copilărie pentru a se răzbuna pe mama care o rănise atât de grav. Conștiința sinelui rănit este acum, ca autor adult care a petrecut ani de zile în psihoterapie, mult mai mare decât pe vremea anorexiei. Terapia a ajutat-o să identifice exaltarea pe care o simțea ca o consecință a răzbunării, o răzbunare menită a sancționa atât intruziunea, cât și neglijența mamei. Dacă analizăm de sine stătător comentariile mamei, ele nu par de natură să o distrugă pe fată. Forța remarcilor vine din repetarea lor, care face ca furia înmagazinată în sinele rănit să se acumuleze. Harrison descrie realist amploarea crescândă a sinelui său rănit, stare acutizată și de refuzul mamei de a-i oferi experiențe compensatorii de iubire și sprijin. Fapt cu atât

mai grav cu cât criticile continue veneau din partea persoanei care ar fi trebuit să îi asigure în cea mai mare măsură ajutorul și reconfortarea de care avea nevoie. Această întrepătrundere a atitudinii critice și absenței iubirii reprezintă ingredientul de bază care duce la apariția sinelui rănit la copii.

Unul dintre pacienții mei, care urmasse ședințe de terapie suficient de mult timp pentru a învăța să își accepte și tolereze conștientizarea sinelui rănit, a comparat ascunderea furiei față de părinți cu ținerea sub apă a unei mingi mari de plajă. Reușea să își ascundă sentimentele numai pe seama unui consum mare de energie, pentru ca, în clipa în care se confrunta cu o nouă frustrare, acestea să reapară. Exact așa se întâmpla și cu George în timpul meselor: fișierul de trăiri intense pe care îl închisese revenea mereu pe monitor. Conștientiza aceste realități dureroase numai în timpul meselor; în rest, conștiința sa nu avea acces la ele.

Pe căi intuitive, unii romancieri au dobândit cunoștințe aprofundate despre psihologia umană, după cum o demonstrează pasajul citat din Harrison.

O altă scriitoare la fel de remarcabilă, Katherine Ann Porter, și-a descris sinele rănit în eseu *Inamicul necesar*, publicat în 1948. Ea subliniază unul dintre cele mai importante aspecte ale sinelui rănit, și anume faptul că acesta este atât de bine ascuns și necunoscut individului, încât apariția sa bruscă, dintr-un cotlon al inconștientului, creează o stare de tulburare și spaimă: Este o tânără cinstită, fermecătoare, cu inima deschisă, care s-a căsătorit din dragoste. Formează alături de soțul ei una dintre acele perechi atrăgătoare și vesele care dau scenei mondene o consistență probabil nemaiîntâlnită până acum în istorie. Își doresc din toată inima să își petreacă toată viața împreună, să aibă copii pe care să-i crească așa cum trebuie și să o ducă bine cu toții — cu alte cuvinte, să fie fericiți, acesta fiind și scopul mariajului lor... Dar după trei ani, această femeie foarte modernă se vede confruntată cu cea mai veche și urâtă dilemă a căsniciei. Este disperată, îngrozită, întrevede în tot ceea ce i se întâmplă semne de rău augur și se învinovățește pe măsură ce descoperă că este capabilă să își urască soțul, pe care îl iubește totodată cu devotament. Simte uneori că îl urăște la fel de aprig și într-un mod la fel de misterios ca în momentele terifiante din copilărie când își ura părinții, frații și surorile, pe care îi iubește totuși nespus. Chiar și la acea vreme, i se păruse că identifică în ea însăși un soi de trădare întunecată, o răutate intimă și ascunsă, care îi dădea însă în același timp sentimentul propriei identități. Era un lucru pe care

părinții săi nu l-au aflat niciodată, și nici nu l-au bănuit. Pentru că a rămas pe veci nenumit.

Nu putem să nu apreciem profunzimea intuitivă și strălucirea acestei descrieri. Porter ne oferă nu numai o ilustrare a sinelui rănit; ea ne arată că acesta se formează în copilărie și că sentimentele adânc ascunse în el pot fi transferate asupra altora. Recunoscând că majoritatea oamenilor încearcă să ascundă sau să nege existența sa, Porter sugerează totodată că acest sine rănit conține, paradoxal, un sâmbure al afirmării de sine. Adevărurile ascunse în sinele rănit îi dau tinerei „propria viață privată”. Cu alte cuvinte, sinele rănit cunoaște adevărul despre mânia din interacțiunile trecute, de respingere, din cadrul familiei, iar aceste percepții, cele mai ascunse dintre toate, îi oferă tinerei o perspectivă autentică. Din nefericire, adevărurile ies la iveală într-un mod înfricoșător și tulburător, care tinde să le facă mai puțin credibile pentru individ. Porter a observat, pe bună dreptate, că majoritatea indivizilor trăiesc experiența apariției la suprafață a sinelui abuzat cu groază și dezgust. În pasajul citat, tânăra își definește sinele rănit drept trădare, nerecunoscând în el un izvor autentic și valoros de sentimente personale. (Porter K. A., „*The Necessary Enemy*”, în *The Collected Essays and Occasional Writings of Katherine Ann Porter*, Boston: Houghton Mifflin, 1970, p. 182-183.)

Un pas important pe drumul separării de familia de origine dificilă sau nepăsătoare este acceptarea sinelui rănit și a conținutului său, fără a încerca sentimente de vinovăție pentru mânia puternică resimțită la amintirea unor evenimente petrecute cu mulți ani în urmă și fără a căuta răzbunare la adresa acelor membri ai familiei abuzivi sau neglijenți.

Orice sine rănit se comportă la fel. Rămâne viu, dar inaccesabil, adânc îngropat în personalitate. Sinele rănit nu poate fi refulat pentru totdeauna; anumite evenimente îl fac să iasă la suprafață și să preia controlul asupra personalității. Sinele rănit al lui George se manifesta în prezența unor figuri autoritare, fie profesorii de la școală, fie eu, la ședințele de terapie. În alte situații, cu cei de o seamă cu el, când juca hochei sau era singur, sinele rănit rămânea un fișier închis, ascuns în inconștient. La maturitate, un sine rănit activ și de proporții poate lua forma unei furii îngrozitoare revărsate ca urmare a unui incident minor. În adolescență, am fost martorul unei astfel de descărcări a sinelui rănit într-o după-amiază, când mă întorceam de la lucru împreună cu un coleg, un bărbat spre treizeci de ani. S-a oprit la un dealer de mașini pentru a cere informații despre modul în care

putea intra în posesia unei mașini noi în schimbul celei vechi. Vânzătorul a cercetat mașina și i-a oferit un preț. Când ieșeam din parcare, capota s-a deschis; vânzătorul nu o închisese bine. Colegul meu a coborât din mașină ca s-o închidă și a început să îl înjure pe vânzător. Întors în mașină, a dat cu pumnul în bord de câteva ori, amenințând că va reveni și îl va pune la punct pe vânzător. La acea vreme, n-am înțeles ce se întâmplă — nu eram decât un puști speriat și surprins; mi-am dat însă seama că reacția era disproporționată în raport cu evenimentul. Este un exemplu care ilustrează modul în care apariția bruscă a sinelui rănit este percepută de către un observator.

Această izbucnire puternică sugerează că nefericitul meu coleg trăise în copilărie nenumărate experiențe umilitoare.

Reacția de furie a colegului meu evidențiază *o altă latură a sinelui rănit: capacitatea sa de a îngheța pentru perioade îndelungate emoțiile și percepțiile pe care le conține. Emoțiile conținute în sinele rănit sunt sentimentele corecte și adevărate trăite la momentul producerii traumei.* Astfel, un copil de cinci ani se poate simți profund umilit când este pedepsit pentru că a făcut pipi în pat, iar intensitatea acestei emoții poate rămâne vie în memoria sa, fără a se eroda în timp.

*Sinele rănit este plin de emoții puternice și elementare care se pot manifesta pe neașteptate și cu o forță imensă.*

### *De ce adulții permit părinților inadecvați să îi domine*

O dată ce sinele rănit este refulat, copilul sau tânărul poate din nou relaționa afectiv cu părintele. Întrebarea legitimă care se naște este: de ce revenim, în timp, la această atitudine? De ce nu ne putem aminti toate situațiile negative, de respingere din copilărie, de ce nu putem accepta faptul că părinții nu ne-au satisfăcut pur și simplu nevoile, pentru a putea apoi să ne continuăm viața? Răspunsul este simplu. Numai tinerii maturi din punct de vedere psihic pot accepta realitatea că părinții i-au dezamăgit în anumite privințe, deoarece maturitatea îi eliberează de nevoia iluziilor false, dar reconfortante despre părinți. Cu alte cuvinte, identitatea acestor tineri este suficient de puternică pentru a le permite să stea pe propriile picioare, fără sprijinul părinților. Atunci când ajung să nu mai aibă nevoie de sprijinul părinților, nici mecanismele defensive nu le mai sunt de folos: acestea îi făcuseră să nu vadă eșecurile părinților, ajutându-i să își păstreze sentimentul de siguranță.



Ironie, numai adulții proveniți din părinți relativ sănătoși (sau tinerii din familii mai puțin sănătoase, dar care au beneficiat de psihoterapie) pot discerne eșecurile inevitabile ale părinților.

În schimb, tinerii crescuți în familii care le-au satisfăcut în prea mică măsură nevoile copilăriei refuză să accepte realitatea eșecului părinților, deoarece au în continuare nevoie de sprijinul acestora în perioada de formare, așa cum am văzut în cazul băiețelului plesnit de mamă, care strigă „cineva m-a lovit!” Ei nu își pot permite să recunoască faptul că părinții pe care se bazează nu le pot oferi sprijinul de care au nevoie cu disperare. Conștientizarea unei asemenea realități ar zdruncina sentimentele inerente de atașament emoțional al copilului față de părinte, subminându-i încrederea în viitor și aruncându-l în teama de abandon. Ne întrebăm adesea cum de un tânăr puternic, aparent sănătos, depinde ca un sclav de părinții săi; dacă am sonda personalitatea sa, am vedea că, în fapt, ea aparține stadiului de dezvoltare specific unui copil de șase sau șapte ani. Lipsa de afectivitate cu care s-au confruntat în copilăria timpurie îi ține blocați pe acești tineri într-o adolescență (sau copilărie) prelungită, nepermițându-le să se dezvolte normal. Fiind „în nevoie” (și refulându-și sinele rănit, foarte activ), ei nu pot înțelege cât de inutil este să aștepte pe viitor iubirea și sprijinul familiei. Rezultatul greșelilor comise de părinți este neputința unui mare număr de tineri de a se separa de familie. În loc să își înceapă viața pe cont propriu, ei rămân legați din cauza dependenței de familia de origine, ostilă și negativă, în speranța că la un moment dat li se va oferi sprijinul emoțional necesar continuării dezvoltării personalității.

Harrison este un exemplu de astfel de adult atașat de mama care nu a răspuns nevoilor sale emoționale. În pasajul care urmează remarcăm din nou capacitatea extraordinară a autoarei de a-și observa sinele rănit, concomitent cu angajarea sa în acțiuni discordante cu sentimentele pe care le încearcă. Asemenea tuturor tinerilor neglijăți în copilărie, Harrison simte nevoia de a rămâne atașată emoțional de mama rejectivă, în speranța că va dobândi iubirea după care tânjește. Între timp, mama sa patologică intenționează să preia total controlul, cerându-i să renunțe la orice fel de manifestări de independență: După Crăciun, merg cu mama la cumpărături. Suntem invitate de Anul Nou la aceeași petrecere, organizată de o prietenă de-a ei. Mama îmi cumpără o rochie pentru această ocazie. A decis să o alegem împreună de la „Laura Ashley”. Prețurile sunt exorbitante. În magazin, mă studiază cu un ochi critic, la fel ca în copilărie: îi ordon trupului meu să suporte totul cât mai demn cu

putință, în timp ce mă cufund într-un cotlon tainic, reducându-mă la o fărâmbă inatacabilă, ascunsă adânc în mine, mult prea adânc pentru a fi deshumată. (Harrison K., *The Kiss*, New York: Random House, 1997, p. 176-177.)

Această descriere extraordinară a trăirilor sale interioare demonstrează că Harrison era conștientă de lipsa de putere personală în fața nevoii de control a mamei. În ciuda faptului că o lasă pe mama sa să creadă că deține controlul, ea era conștientă în același timp că sinele ei adevărat este ascuns și total imun la folosirea inadecvată a puterii de către mama sa. Folosind deliberat tehnica refulării sinelui real, ea își păstrează intact sentimentul de sine, contracarând acțiunea mamei autoritare.

Harrison a acceptat ca mama să continue să o domine, deoarece avea o nevoie disperată de ea, iar această nevoie se datora (paradoxal) tocmai faptului că în copilăria sa mama eșuase lamentabil ca părinte. La rândul ei, mama fusese abuzată de propria mamă (bunica lui Harrison), așa încât și-a găsit adăpost într-o locuință secretă, părăsindu-și fiica, crescută apoi de bunică. Harrison, care avusese prea puțin de-a face cu mama, a înțeles că putea păstra contactul cu ea numai prefăcându-se că îi acceptă, docilă, dominația. Nu avea decât două alternative: să se supună sau să fie abandonată. „Amintirile” sale reliefează paradoxul la care voi reveni de nenumărate ori pe parcursul acestui volum: copiii neiubiți și nesușinuți emoțional în perioada critică a copilăriei întâmpină mari dificultăți în despărțirea de părinții abuzivi sau indiferenți. Respinsă în copilărie, Harrison nu s-a descurajat, rămânând atașată de mamă și dezvoltându-și, dimpotrivă, o nevoie crescândă de părinții frustranți și nepăsători.

Exemplul lui Harrison dovedește că neglijarea produce asupra dezvoltării personalității umane efecte contrare celor așteptate. Surprinzător, nesatisfacerea nevoilor normale de creștere amplifică atașamentul copilului față de părinții săi (inadecvati), prin comparație cu situația dintr-o familie iubitoare și ocrotitoare. La prima vedere, ar trebui să se întâmple complet invers. Pare logic ca un copil ale cărui nevoi au fost prea puțin satisfăcute să sfârșească prin a fi mai puțin dependent de ceilalți. La fel, ne-am aștepta ca un copil neglijat cronic să renunțe să lupte pentru obținerea satisfacerii nevoilor și să-și croiască drum prin forțe proprii. Numai că, așa cum am văzut, individul uman nu poate merge înainte în viață fără cooperarea părinților. Așadar, niciun copil (sau tânăr) nu își poate abandona părinții indiferenți, deoarece aceasta ar duce la stagnarea dezvoltării sale psihice, așa cum bebelușul

înfometat continuă să aibă nevoie de hrană și să o caute. Copiii nu dispun, pur și simplu, de combustibilul emoțional necesar dezvoltării proprii personalități. De aceea, surprinzător, copilul neglijat se agață de părinții ne iubitori cu o disperare și forță neîntâlnite în cazul copilului normal. Acesta constituie un element major în explicarea dinamicii adultului incapabil să se separe de familia de origine și totodată elementul psihologic cheie în atașamentul femeilor abuzate fizic față de soțul agresor, problemă pe care am abordat-o în detaliu în *Iluzia iubirii*. (Celani, D., *The Illusion of Love: Why the Battered Woman Returns to Her Abuser*, New York: Columbia University Press, 1994.)

Această realitate critică poate fi ilustrată cu ajutorul numerelor. Să presupunem că fiecărei zile într-o familie funcțională îi corespunde, pentru copil, o unitate de hrană emoțională, care se adaugă miilor de unități necesare dezvoltării unei personalități sănătoase. Copilul crescut într-o familie funcțională și iubitoare va aduna probabil 350 de unități pe an. De ce nu 365? Pentru simplul motiv că până și în familiile sănătoase și iubitoare au loc conflicte perturbatoare, care îl împiedică pe copil să-și primească zilnic porția minimă de trebuințe. În acest fel, copilul iubit și ocrotit adaugă câte 350 de unități pe an necesarului care asigură buna funcționare a personalității mature. Să presupunem că pentru transformarea copilului într-un adult cu personalitate pe deplin matură acest necesar se ridică la un total de 7 000 de unități de hrană emoțională, acumulabile pe parcursul a douăzeci de ani. După zece ani de creștere sănătoasă, copilul va aduna 3 500 de unități, iar după douăzeci de ani 7 000 de unități, tânărul norocos ajungând astfel la maturitatea emoțională. Odată dobândită această maturitate, el nu va mai avea nevoie în mod repetat de sprijinul puternic necesar în perioada de creștere, deoarece a teaurizat în memorie mii de situații în care a beneficiat de ajutor emoțional. Se va putea separa de familie și va ajunge, în cele din urmă, să crească, la fel de iubitor, o altă generație.

Să comparăm acum acest scenariu fericit cu situația copilului prizonier al unei familii indifferente. Din cauza lipsei de sprijin din partea părinților, el va strânge într-un an un număr mult mai mic de unități de hrană emoțională. Să presupunem că adună 75 din necesarul de 350 de unități, acumulând astfel un deficit emoțional semnificativ. Personalitatea sa nu se poate dezvolta în mod normal, rămânând blocată la un stadiu incipient, în anul următor, primește tot 75 de unități și, pe măsură ce crește, ecartul față de necesar se mărește. Primii ani de viață petrecuți în lipsa continuă a atașamentului emoțional au drept rezultat deficiențe enorme de

identitate, precum și apariția sentimentului că este diferit și „exclus” de către ceilalți copii și, fapt la fel de nociv, că „nu este bun de nimic”. Senzația se amplifică pe măsură ce în sinele rănit se acumulează zilnic dovezi că nu este iubit nici măcar de propriii părinți. Timpul trece și identitatea sa tulburată va face tot mai dificilă — dacă nu imposibilă — dorința agențiilor de asistență socială sau chiar a rudelor binevoitoare de a-l ajuta pe copilul confruntat cu atâtea privațiuni. Ori de câte ori i se va oferi sprijin din afară, copilul va reacționa cu suspiciune, din teama că nevoile sau inadaptabilitatea pe care și-o bănuiește vor fi astfel expuse și cunoscute de toți. El se izolează de lumea exterioară, refuzând ajutorul școlii sau prietenilor, devenind tot mai dependent și dezvoltând o fixație față de părinții privativi. În timp, rămâne în urmă ca aptitudini și realizări sociale. Înaintează în vârstă, corpul i se dezvoltă și ajunge să se confrunte cu perspective tot mai înfricoșătoare, legate de așteptările sociale. În locul formării unei personalități complexe, bogate și încrezătoare, tânărului nu îi rămâne decât un sine rănit, inconștient în mare măsură, și personalitatea unui copil, întemeiată pe impulsuri de necesitate. Mulți copii neglijăți rezolvă problema identității lor incomplete eschivându-se de la activitățile școlare și relațiile sociale extrașcolare, ceea ce nu face decât să îi prindă și mai adânc în ițele încâlcite ale legăturilor cu familia inadecvată sau indiferentă.

În timp, *nevoia de părinți* (și de ocrotire, în general) a copilului crește, nesatisfacerea nevoilor sale *emoționale* din anii anteriori adăugându-se *nesatisfacerii nevoilor prezente*. Din nou, avem de-a face cu o aparentă sfidare a logicii — se presupune că, pe măsură ce o persoană înaintează în vârstă, va avea mai puțină nevoie de sprijinul emoțional, în mod normal destinat copiilor. Mai grav, cum nevoile timpurii vizează comportamente potrivite vârstei de patru sau cinci ani, dar neadecvate vârstei mature, tânărul adult confruntat timp îndelungat cu *privațiuni emoționale* va încerca să își satisfacă nevoile neîmplinite în copilărie. Mulți astfel de tineri — bărbați și femei — își „rezolvă” problemele de personalitate atașându-se de un *partener romantic* pe care îl văd mai degrabă drept un *părinte* (chiar dacă acesta este la fel de dependent și imatur), de care „se sudează” emoțional. Ei își dezvoltă adesea o *gelozie patologică* (rezultat al spaimii de a fi abandonat) față de potențialii rivali din viața partenerului și își transferă rezervorul de nevoi nesatisfăcute din copilărie de la părinți asupra partenerului. Orice amenințare cu pierderea partenerului prezintă pentru starea lor psihică posibile consecințe devastatoare: ei sunt convinși că nu pot

supraviețui singuri. Această *percepție* stă în mare măsură *la baza violențelor* născute *din gelozie* cu care se confruntă societatea contemporană.

Sinele rănit al unui copil neglijat contrastează puternic cu dezvoltarea sentimentului de sine la un copil crescut într-o familie funcțională, capabilă să-i ofere zilnic amintiri pozitive. Copilul iubit și ocrotit emoțional acumulează în timp amintiri afective și percepții ale unor reușite care se adaugă sentimentului de sine mai puternic. Neexpus unor evenimente frustrante sau dureroase repetate în relațiile cu părinții, sinele rănit este prea puțin manifest sau lipsește cu desăvârșire. Dacă sinele rănit nu ia naștere în copilărie, el nu va lua naștere niciodată, pur și simplu deoarece copilul nu va avea ce situații dureroase să „înmagazineze” și să refuleze. Chiar și în cazul apariției unor conflicte în cadrul familiei funcționale, umilirea copilului este puțin probabilă căci astfel de situații izolate sunt puse în umbră de numărul mult mai mare de interacțiuni afective și de iubire, ca și de marele rezervor al evenimentelor de sprijin emoțional din trecut depozitate în memorie. Rezultatul unei copilării petrecute într-o ambianță ocrotitoare este adultul cu identitate puternică, neinteresat de continuarea relațiilor cu persoane care s-au comportat negativ față de el sau l-au umilit. Acesta își va dezvolta în timp o personalitate pozitivă și optimistă, neafectată de teama de apropiere față de ceilalți, fundamentată pe amintirea a mii de mici succese. Nu mai are zilnic sau săptămânal nevoie de sprijinul părinților, ghidându-se după propriul sentiment de sine internalizat. Mulți confundă individuarea sănătoasă față de părinți cu respingerea familiei de origine sau lipsa de afecțiune. Nimic mai fals. Dezvoltarea sănătoasă îi permite individului să se separe de familie, să se atașeze mai puternic de partener și, în timp, să aibă la rândul său copii pe care să-i crească și să-i ocrotească. Toate acestea îi sunt refuzate persoanei private de iubire. Respinsă de propriii părinți, ea este neîncrezătoare în afecțiunea celorlalți sau măcinată de sinele său rănit (asemenea lui George), ceea ce va da naștere, în cadrul generației următoare, la relații distorsionate, bazate pe un puternic sentiment de furie.

Întrebarea care se pune este următoarea: odată demarat, poate fi inversat procesul dezvoltării sinelui rănit? Răspunsul este afirmativ și încurajator, cu condiția *ca* părinții să își schimbe comportamentul înainte ca personalitatea în formare a copilului să fie puternic alterată. Una dintre marile mele satisfacții ca terapeut a fost colaborarea cu părinți care, solicitându-mă pentru copilul lor „cu probleme”, s-au dovedit suficient de deschiși pentru a recunoaște partea lor de vină, deloc neglijabilă. Din păcate, astfel de situații sunt o excepție. Mulți părinți nu pot accepta că joacă vreun rol în dificultățile întâmpinate de copil. Iată un exemplu. Am fost contactat de Linda, o femeie de 35 de ani, designer, în legătură cu fiul ei de 11 ani. L-a adus pe Mark la ședința de terapie, dar băiatul a refuzat să intre în sala de consultații. În loc să mă angajez într-o confruntare, am invitat-o să discutăm singuri, în timp ce Mark, fără a-și ascunde furia, a rămas în sala de așteptare. Linda mi-a povestit că era foarte îngrijorată de negativismul și ostilitatea fiului ei, ca și de interesul său față de jocurile brutale de pe internet, în special în contextul național al escaladării violenței în școli. Se simțea incapabilă de a-1 ține pe băiat departe de computer, cu atât mai mult cu cât avea în casă mai multe computere performante pe care își lucra proiectele de grafică. Mark primise două dintre computerele ei mai vechi, și Linda ezita să i le confiște, de teamă că băiatul avea să apeleze la prieteni și să-și petreacă timpul la ei acasă, unde ea nu avea cum să-1 supravegheze.

Am început ședința spunându-i că, din moment ce fiul ei refuzase să intre, noi doi aveam să-1 „vindecăm” fără să-i împărtășim secretul nostru. A fost surprinsă: presupunea că problemele de care suferea băiatul izvorau din interiorul lui. Înainte de a analiza situația lui Mark, i-am cerut Lindei să îmi vorbească despre copilăria ei. Și-a arătat imediat reticența: nu vedea nicio legătură între primii săi ani de viață și problemele lui Mark. I-am explicat că părinții își aduc frecvent propriul trecut din perioada de dezvoltare în noile lor familii. Linda mi-a descris atunci de bunăvoie istoria sa, plină de privațiuni emoționale și abuzuri verbale din partea unei mame deprimată și înverșunată. Făcuse un legământ: copiii săi nu aveau să treacă niciodată prin ceea ce trecuse ea. Se împăca bine cu soțul, un polițist devotat și muncitor, care avea însă două slujbe, ceea ce îl făcea iritabil și obosit atunci când ajungea acasă. „Ei bine”, i-am spus Lindei, „atunci totul depinde de tine”. Linda s-a arătat

mirată că aveam încredere că își va „vindeca” fiul fără ajutorul soțului și în absența cooperării lui Mark — părea o sarcină imposibilă.

I-am cerut să își facă un carnetel în care să tragă o linie verticală în mijlocul paginii. Prima coloană era „respingerea”, iar a doua „afecțiunea”, iar ea urma să treacă într-una sau cealaltă fiecare dintre propozițiile pe care avea să i le adreseze lui Mark. Am făcut împreună câteva exerciții: de exemplu, afirmațiile prin care îi cerea lui Mark să facă anumite lucruri pe un ton lipsit de afecțiune trebuiau catalogate la rubrica „respingere”. Dar aceleași propoziții rostite răbdător și mângâietor puteau fi încadrate în cealaltă categorie. După ce am exersat împreună timp de douăzeci de minute clasificarea unor fraze, am considerat amândoi că își însușise procedura și am stabilit să ne întâlnim pentru a comenta rezultatele peste o săptămână. Înainte să plece, i-am atras atenția că nu trebuia să schimbe nimic din comportamentul său uzual, cu excepția notării în secret în carnetel a considerațiilor privind propozițiile adresate fiului ei.

A doua zi, spre seară, soțul Lindei m-a sunat disperat. Linda se încuiase în baie și plângea în hohote. Țipa că era o mamă rea și că nu merita să trăiască. Soțul a convins-o să vină la telefon ca să-mi vorbească. Linda a început imediat să-mi povestească (frenetic) cum decurseseră primele două zile de exerciții: toate propozițiile sale, fără excepție, se înscriseră în categoria „respingere” — nu făcuse nici măcar o singură afirmație afectuoasă. Era ceva mai grav decât mă așteptasem, așa încât am fost de acord să o întâlnesc mai târziu în cursul acelei seri. A sosit însoțită de soțul uluit și fiul extrem de îngrijorat. Soțul mă privea acuzator: părea să mă considere responsabil că îi înnebunisem soția; în fond, înainte de a mă cunoaște, cu numai două zile înainte, totul fusese în regulă. Lindei îi era rușine și nu avusese curaj să îi relateze soțului speriat și confuz ce se întâmplase, așa încât bărbatul era îndreptățit să mă privească suspicios. Știam că discuția cu Linda avea să dureze ceva timp și mă temeam că sunetele pe care avea să le scoată aveau să fie auzite, în ciuda ușilor duble dintre camera de consultații și sala de așteptare, și să îi sperie și mai tare pe soț și pe fiu. După ce Linda a luat loc, m-am întors în sala de așteptare, abordând un aer cât mai nepăsător, și le-am propus tatălui și fiului să iasă în oraș la o pizza. Bărbatul m-a privit de parcă nu era în toate mințile — soția sa avea o „cădere nervoasă” după o singură ședință de terapie și eu aveam tupeul să îi cer să își scoată fiul la o pizza! L-am asigurat că în vreo două ore totul va fi în regulă și în cele din urmă cei doi au plecat, deși fără tragere de inimă.

Atât eu, cât și Linda am răsuflet apoi ușurați: scăpaserăm pe moment de familia îngrijorată. I-am spus că presupun că știu ce s-a întâmplat: în ultimele două zile descoperise că devenise aidoma mamei sale. „Așa e!”, aproape că a țipat Linda (m-am bucurat că soțul și fiul nu mai erau prin apropiere, ca s-o audă). Nu întâmplător trăsese această concluzie: îmi întemeiasem afirmația pe ceea ce îmi povestise Linda despre mama ei, ca și despre situația actuală din familie. Mark nu putea conta decât pe mama sa, ceea ce explica frustrarea și izolarea lui. „Problema” sa consta în faptul că nu beneficia de sprijinul tatălui, iar din partea mamei avea parte permanent de critici; singura cale de ieșire pe care o găsisese era retragerea în fantasme de răzbunare ale sinelui rănit prin intermediul jocurilor violente de pe internet. Am bănuț că Linda recrea inconștient cu fiul ei patternul relațiilor cu propria mamă din urmă cu treizeci de ani.

În cele două zile de notări în carnețel, Linda acordase atenție pentru prima oară în viață cuvintelor pe care le rostea. Își catalogase singură fiecare frază drept negativă, atât în privința conținutului, cât și ca ton. A fost uluită să descopere că absolut toate afirmațiile sale — de la îndemnul adresat fiului de a se pregăti să plece la școală la controlarea temelor — se încadraseră la rubrica „respingere”. După ce Mark plecase la școală, s-a așezat și și-a revizuit notițele: erau deprimant de negative. Și-a spus că de vină era graba; după-amiaza, când Mark se va întoarce, avea să fie mai liniștită și să-i vorbească altfel. Spre surpriza ei, a fost și mai rău. Înainte de culcare, și-a revizuit din nou notațiile, încurajându-se: totul avea să se schimbe a doua zi. A descoperit însă, terifiată, că persista în același comportament. Și-a petrecut ziua meditănd asupra situației. Se simțea vinovată, disperată și se ura pe sine.

După ce a depășit oarecum șocul inițial cauzat de remarcă mea privind transformarea în propria mamă, am asigurat-o că *toți avem în noi potențialul de a deveni aidoma părinților*, dar că împreună vom putea lucra în direcția contrară. Mi-a mărturisit că lucrul cel mai grav care se întâmplase atunci când a început să își catalogheze afirmațiile a fost faptul că și-a reamintit senzațiile trăite în copilărie în momentele când era abuzată de mamă. Această conștientizare i-a sporit durerea: a înțeles că își încălcăse jurământul de a nu-și expune niciodată fiul suferințelor prin care trecuse ea în copilărie. Deloc surprinzător, Linda dorea să se schimbe total și să se poarte față de Mark numai cu afecțiune. Știam că își propusese ceva imposibil și că eșecul (inevitabil) avea să îi amplifice sentimentele de vinovăție, ceea ce trebuia



evitat. I-am propus aşadar să continue cu afirmaţiile negative, adăugând însă câte o propoziţie afectuoasă dimineaţa şi una seara. A rămas cu gura căscată: îmi ieşisem din minţi? „Două pe zi? Doar atât?” Acum era şi ea, ca şi soţul, gata să mă trimită pe mine la terapie!

„Ei, bine”, i-am răspuns, „Mark ştie că vii aici (ceea ce era adevărat) şi nu vrem să creadă că te porţi afectuos cu el numai pentru că aşa ţi-am spus eu să faci. Rezumă-te la două fraze drăgăstoase pe zi: înainte de a pleca el la şcoală şi când se întoarce. Vei vedea că aşa vom rezolva problema”. Când soţul şi fiul au revenit la cabinet, ne-au găsit discutând prieteneşte, iar Linda nu mai părea îndurerată.

Eram sigur că Linda nu avea să-mi urmeze sfatul. Aşa cum mă aşteptam, după o săptămână scorul din carneţel se schimbase. Adăugase, din proprie iniţiativă, o nouă categorie („neutru”) pentru a ilustra afirmaţiile, odinioară tăioase sau cinice, din care înlăturase tonul negativ. Se putea lăuda acum cu o grămadă de fraze pozitive, mult mai multe decât cele două pe care i le sugerasem, şi nu recăzuse decât sporadic în categoria „respingere”. Spre uimirea ei, Mark îşi petrecea acum mai puţin timp închis în camera lui, aşa încât începutul părea promiţător. În ceea ce mă priveşte, am presupus că băiatul era foarte simţitor la aceste dovezi de afecţiune din simplul motiv că tatăl său lipsea în mare parte din timp. Mark trecea acum din stadiul de copil cu tată absent şi mamă critică (echivalent cu cel de orfan) la cel de tată absent şi mamă iubitoare, ceea ce reprezenta o îmbunătăţire semnificativă. Am continuat şedinţele regulate de terapie cu Linda pe parcursul a nouă luni. În momentul când a câştigat controlul aproape complet asupra sinelui ei rănit (şi am convenit că nu se mai comporta faţă de Mark aşa cum o tratase mama ei în copilărie), am revenit asupra experienţelor ei dureroase din trecut. Linda era un pacient atipic: era dispusă să descopere în ea însăşi laturi pe care majoritatea părinţilor refuză să le vadă. Din fericire, noua direcţie pe care o luaseră relaţiile cu Mark a continuat, implicând din partea ei tot mai puţin efort. Acest exemplu clinic ilustrează o afirmaţie anterioară: personalitatea copiilor se formează prin intermediul interacţiunilor zilnice, aparent minore, cu părinţii. Problema şi totodată rezolvarea ei venea în acest caz din miile de mici interacţiuni dintre mamă şi fiu.

Exemplul citat demonstrează în acelaşi timp faptul că mulţi părinţi afectează negativ dezvoltarea copiilor *din inadvertenţă*. Linda era un părinte bun, preocupat de copil, dar răul produs în copilărie — rolul în care se blocase în relaţia cu propria mamă — i se fixase în inconştient, impulsionând-o să îşi supună fiul aceluiaşi

umilințe pe care le trăise ea însăși în trecut. Cei mai mulți părinți doresc binele copiilor; cu toate acestea, puterea secretă a sinelui lor rănit în copilărie iese la suprafață atunci când devin, la rândul lor, părinți. Este o apariție bruscă și neașteptată căci, înainte de a avea copii, în inconștientul lor nu existaseră „actori” care să le reamintească rolul pe care îl jucaseră în familia de origine. În momentul când apar copiii, inconștientul revine însă la viață, recreând vechile tipare familiale, și copiii preiau rolul jucat de părinți, sau frații și surorile părinților, în propria copilărie. Copilul provenit din părinți cu probleme se naște într-un *univers interpersonal predeterminat*, în care personalitatea sa este definită treptat potrivit *reprezentării inconștiente* pe care mama sau tatăl său o are despre *propria copilărie sau cea a fraților și surorilor*.

Mark îi amintea Lindei de ea însăși, așa cum era în copilărie, iar ea a preluat rolul jucat de propria mamă, criticându-1 continuu. Acest lucru a permis sinelui ei inconștient și rănit să refuleze o parte din mânia acumulată pe parcursul a treizeci de ani, dar prețul plătit de fiul ei a fost mult prea mare. Din fericire, Linda a combinat noua percepție asupra comportamentului ei, dobândită prin sistemul de notare în carnețel, cu o motivație profundă, direcționată spre binele copilului, ceea ce a ajutat-o să se schimbe. Explorând împreună copilăria sa plină de suferințe, am reușit să îi alin o bună parte din durerea inconștientă resimțită de sinele său abuzat, în timp ce Mark mi-a confirmat indirect reușita demersului prin diminuarea depresiei și o implicare mai mare în viața de familie, ca și printr-o creștere semnificativă a gradului de cooperare.

### *Dezvoltarea identității umane*

Dependența copilului de mamă nu este motivată numai de nevoia sa de sprijin psihic, ci și de necesitatea de a primi ajutor în dezvoltarea unei identități consistente. Oamenii se confruntă cu un flux continuu de relații intime, informații în permanentă schimbare, așteptări sociale, legături de familie și de afaceri și convingeri de ordin religios, național sau local. Piatra de temelie a unei personalități mature este un sentiment de sine fixat — o identitate — capabilă să plaseze individul uman într-o poziție consecventă prin raport cu o masă de informații și relații în continuă mișcare. De exemplu, individul cu personalitate paranoidă și perturbări grave își manifestă tulburările de identitate prin exacerbarea frustrărilor născute din senzația

că este permanent supus unor abuzuri. El compensează sentimentul de inferioritate prin fantasme ale propriei importanțe și superiorități. Dacă se află în trafic și este rugat să tragă pe dreapta, poate fi copleșit de anxietate și (din cauza imaginii false a propriei grandori, pe care și-o dezvoltă ca mecanism de apărare), crezând că este urmărit de CIA sau FBI, poate reacționa prin fugă sau lovirea polițistului. Identitatea alterată nu îi poate asigura adaptarea la noi informații, iar el refuză să se comporte umil în fața autorității (nu acceptă un tip de relație contrară iluziei privind importanța propriei persoane). În schimb, posesorul unei identități sănătoase își cunoaște locul în cadrul unor situații și relații dintre cele mai diverse.

Începuturile dezvoltării identității au la bază legăturile dintre copil și părinți, cei mențiți a răspunde în mod predictibil și consistent nevoilor de zi cu zi ale micuțului. Copilul cunoaște lumea înconjurătoare prin intermediul percepțiilor despre univers ale părinților. În timp, regăsindu-se constant în aceeași poziție în raport cu lumea, copilul își construiește un tipar al realității. Printr-un comportament consecvent, părinții îi furnizează amintiri despre el însuși și lumea din jur și curând copilul dispune de astfel de reprezentări ale realității chiar și în absența părinților.

Apariția sentimentului de entitate separată de ceilalți este primul pas pe calea dezvoltării identității, și aceasta depinde de capacitatea și dorința părinților de a reflecta emoționalitatea pentru copil în mod adecvat și consistent. Lipsa de răspuns sau indiferența cronică pot constitui piedici în această primă etapă a dezvoltării unei identități funcționale, fază definită la copil sau tânăr prin prezența permanentă a sentimentului propriei existențe separate de ceilalți.

Din nou, romancierii se dovedesc adesea mai perceptivi decât psihologii. Revin așadar la memoriile lui Kathryn Harrison pentru a ilustra durerea trăită de copilul confruntat cu abandonarea de către părinții atât de necesari:

Fac toate zgomotele posibile pentru a-i atrage atenția mamei. Ele nu pot fi însă considerate un atac direct și deliberat asupra fortăreței de care ea se înconjoară în timpul somnului. Pentru că atâta timp cât mama refuză să ia notă de existența mea, nu exist. Stau și o privesc dormind și simt cum lumea se cascadează în fața mea ca o prăpastie. Știu că nu mă pot îndepărta nici măcar un pas de patul ei fără a mă prăbuși... Și când, în fine, își îndreaptă privirea spre mine, ochii ei sunt ca două oglinzi goale în care nu mă regăsesc. (Harrison K., *The Kiss*, New York: Random House, 1997, p. 8.) În pasajul citat, Harrison ne înfățișează sentimentele de abandon trăite în perioada în care mama încerca să scape de abuzurile la care era supusă de

propria mamă (bunica lui Harrison) retregându-se în somn. Harrison, care a încercat o dată să-și trezească mama intenționat, fiind aspru pedepsită, învățată de mică să facă „din greșeală” zgomot, așa cum pacientul meu George află calea de a se răzbuna pe mamă ascunzându-i cheile, fără a putea fi învinovățit. Harrison, scriitoarea matură, descrie modul în care indiferența mamei față de ea i-a afectat în copilărie sentimentul fundamental al propriei identități. Această nevoie de a fi recunoscut ca persoană, adesea expedită cu ușurință ca nevoie de a atrage atenția, stă la baza dezvoltării în primii ani de viață a unei identități separate și funcționale; în lipsa ei, percepția de sine a copilului încetează pur și simplu să existe.

Harrison recunoaște importanța sprijinului mamei în conștientizarea propriei identități: „Știu că nu mă pot îndepărta nici măcar un pas de patul ei fără a mă prăbuși.” Este un mod poetic de a admite că, în lipsa acceptării de către mamă a existenței sale ca fiică, simțea că personalitatea sa urma să se dezintegreze dacă avea să se îndepărteze de sursa de securitate. Nu avem de-a face cu o hiperbolă, ci cu o experiență trăită, tipică tuturor copiilor neglijăți cronic. Iar paradoxul situației este următorul: cu cât un copil este tratat cu mai multă indiferență, cu atât nevoia sa de părinți crește. Acesta este unul dintre cele două aspecte-cheie ale dinamicii relației psihologice care îi ține legați pe copiii ajunși la maturitate de părinți, al doilea fiind speranța iluzorie că vor fi iubiți. Puternica dependență a „adulților copii” care rămân să locuiască împreună cu părinții se datorează în parte neformării unei identități bine conturate din cauza respingerilor repetate la care au fost supuși în perioada de creștere. Chiar și la patruzeci de ani, sentimentul lor de sine ca entitate distinctă, capabilă să facă față unei lumi complexe, se poate cantona în aceeași fază de fragilitate a identității neformate descrisă de Harrison în pasajul citat.

Regăsim aici și o altă frază sugestivă care o recomandă pe Harrison drept una dintre cele mai perspicace autoare ale vremurilor noastre, cea în care descrie privirea „goală” pe care i-o aruncă mama în cele din urmă, dovadă a dezinteresului față de fiică și inabilității de a valida reacțiile lui Harrison față de lume. Din memorii aflăm motivul: respingerile repetate la care fusese supusă de mama sa (bunica lui Harrison). Așadar, mama nu îi putuse oferi lui Harrison iubire și atenție pentru că, la rândul ei, nu „beneficiase” de ele.

Părinții privați emoțional nu își pot iubi copiii deoarece ei înșiși sunt „goi” pe dinăuntru și văduviți de atașamente. Paradoxal, mulți dintre ei tânjesec însă după dragostea copiilor. Harrison a fost nevoită să se apere de conștientizarea „golului”

mamei construindu-și în copilărie un întreg eșafodaj, plecând de la ideea că ceva era în neregulă cu ea însăși, și nu cu mama. În modelul de dezvoltare umană pe care îl propune, Fairbairn numește această premisă falsă universal valabilă la copii „apărare morală”: prin ea, vina de a nu fi iubit este preluată de la părinții (în culpă) de către copilul (inocent). Este o modalitate de apărare contra realității a copilului aflat permanent în căutarea siguranței de sine. Pentru el, este preferabilă propria postură de anormalitate „morală” în locul conștientizării faptului că mama de care este complet dependent nu îl iubește și nu îi asigură starea de bine. Voi reveni cu detalii asupra acestui mecanism defensiv în capitolul următor.

Copilul frustrat nu tratează cu ușurință neglijența părinților: el are nevoie de sprijin emoțional și validare din partea părintelui atotputernic pentru a-și putea forma treptat propria identitate, nouă și unică. Mai mult, el dezvoltă o fascinație și o obsesie pentru părintele absent: ca să știe cine este el, trebuie mai întâi să știe cine este părintele. Deseori, copilul caută obiecte aparținând părinților: acestea reprezintă pentru el un mijloc de transmitere a identității părinților, contribuind la formarea propriei identități. Din nou, Kathryn Harrison își demonstrează remarcabila intuiție psihologică în descrierea acestei nevoi în romanul autobiografic *Sângele apă nu se face*: Și totuși, dovezile palpabile ale existenței mamei, toate obiectele pe care le lăsase în urmă în dormitorul aflat pe hol, dincolo de camera mea, hainele, păstorii din porțelan din rafturile bibliotecii, pantofii vechi cu tocuri îmbrăcate în satin, cosmeticele mai puțin importante, păstrate în dulăpiorul de sub chiuveta din baie — toate acestea reprezentau pentru mine o prezență inefabilă și plină de greutate. În absența mamei, mă jucam cu ele și încercam să pătrund, atât cât puteam, pipăindu-le cu sufletul meu tânăr, molatic și neversat, în adâncurile ființei ei. (Harrison K., *Thicker than Water*, New York: Random House, 1991, p. 75.)

Protagonista acestui roman este motivată de nevoia de a descoperi cine este mama ei secretoasă și privativă pentru a-și forma identitatea proprie. Copilul neocrotit este net dezavantajat față de cel crescut de părinți disponibili și receptivi: el nu beneficiază de suficient material pe care să-1 țeasă în textura sinelui său în formare. Atunci când nevoia nu este satisfăcută, ea nu dispare. Copilul care nu se poate identifica cu părintele rămâne acasă, prizonier al nevoilor nesatisfăcute.

*Rezultatul indiferenței cronice este identitatea incompletă, ceea ce ne conduce spre observația paradoxală că mulți indivizi „adulți” nu posedă o personalitate pe deplin formată.* Pare o remarcă greu de acceptat la prima vedere: în general, presupunem că

în trupurile umane mature se află personalități la fel de adulte, dar, din păcate, afirmația este falsă. Lipsa unui sentiment al sinelui coerent este mult mai răspândită decât se crede și există mulți oameni adulți ca vârstă, dar cu personalități care funcționează prin prisma unui copil. Revin la un exemplu pe care l-am mai folosit în *Iluzia iubirii*, acela al Fredei și Gretei, două englezoaice adulte, gemene identice, al căror comportament se apropie de cel al unui copil mic. Pasajul care urmează este extras dintr-un articol de John Leo din revista *Time*:

Greta și Freda Chaplin au 37 de ani și sunt gemene identice. Se îmbracă la fel, pășesc în același ritm, fac baie împreună câte două ore și vorbesc — și adesea înjură — la unison. Când sunt despărțite, chiar și pentru o clipă, plâng și țipă, și dacă sunt luate peste picior de copiii din vecini își udă amândouă chiloții. Cele două Chaplin mănâncă într-o comuniune perfectă, ridicându-și încet și aproape simultan furculița sau lingura la gură și terminând de îngurgitat un articol de pe farfurie înainte de a trece la următorul. Atunci când se ceartă, își dau uneori ușor în cap cu poșetele identice, apoi se așază și stau îmbufnate, umăr la umăr. Mulți gemeni identici se îmbracă, se poartă și gândesc aproape la fel și chiar există cazuri de vorbire sincron. Totuși, cele două Chaplin sunt considerate un exemplu de eșec extrem în formarea unei identități distincte. (Leo, J., „A Sad Baffling Dependency”, *Time*, 6 aprilie 1981, p. 45.)

Povestea celor două femei demonstrează că este posibil să fii dezvoltat fizic, dar să rămâi la un nivel inferior din punctul de vedere al dezvoltării personalității. Comportamentul lor este, în multe privințe, specific copiilor de cinci-șase ani.

Exemplul ilustrează și un alt aspect, pe care l-am analizat deja: în lipsa atașamentului puternic față de un părinte ocrotitor, dezvoltarea psihică se blochează. Gemenele se agață una de cealaltă aidoma unui copil dependent de mamă: niciuna dintre ele nu îi poate oferi celeilalte o personalitate matură drept catalizator al dezvoltării. În consecință, ele rămân tragic cantonate la un stadiu incipient de evoluție. Același fenomen se remarcă în cazul tinerilor cu personalitate neformată care se alătură unor secte sau grupări marginale specializate în recrutarea de „adulți” privați în copilărie de grija parentală, capabilă să le asigure o identitate solidă, și dispuși să renunțe la modesta lor personalitate pentru a se lăsa dominați.

Identitatea unui individ este compusă dintr-un număr uriaș de fișiere de computer conținând reprezentări ale propriei persoane. La nivelul de jos, prima mențiune se referă la sex, iar a doua — cel mai probabil — la vârstă. Alte categorii semnificative sunt agreabil/dezagreabil, important/insignifiant, isteț/mărginit, atrăgător/respingător, puternic/slab ș.a.m.d. Mii și mii de astfel de enunțuri despre sine alcătuiesc identitatea. Care este „scopul” identității? Pe scurt, identitatea este cea care ne asigură stabilitatea, organizarea internă și funcționalitatea atunci când suntem singuri, fără cineva care să ne ofere un feedback. Adulții proveniți din familii disfuncționale, privați de o identitate distinctă, sunt nevoiți să se agațe de ceilalți pentru a avea o personalitate organizată, așa cum am văzut în cazul Fredei și Gretei.

Un al doilea aspect, la fel de important, este acela că identitatea servește drept unitate de măsură a lumii înconjurătoare. Ea acționează ca punct de reper care ne permite să ne definim în raport cu ceilalți, cu ambianța de la locul de muncă, cu comunitatea în care trăim, cu familia și cu cei dragi. Fără o identitate solidă, nu știm în ce să ne investim credințele, încotro să ne îndreptăm sau ce să facem. Comediile sunt adesea construite în jurul oui pro quo-ului, identității false sau indivizilor care își evaluează greșit identitatea. De exemplu, seria de filme „Pantera roz”, în care Peter Sellers îl interpretează pe prostănelul și găngavul „inspector Clouseau”, cel care dă dovadă de o crasă neînțelegere a propriilor limite, ceea ce generează o mare parte din situațiile comice. El se consideră un detectiv strălucit, deși în realitate nu este decât un nătărău și un clown. Incapacitatea sa de a-și folosi identitatea pentru a se defini în raport cu ceilalți este deopotrivă patetică și comică.

În viața reală, lipsa unei identități constante transformă micile probleme cotidiene în corvezi. Mulți pacienți mi-au mărturisit că își petrec ore întregi chinându-se să se decidă „cine să fie” în diverse circumstanțe. Confruntarea cu lumea în absența unei busole interioare produce o stare de anxietate puternică, și membrii unei familii ajung adesea să „îi prade” pe ceilalți. Am citat deja câteva pasaje din memoriile lui Kathryn Harrison, *Sărutul*. Lucrarea a iscat controverse datorită legăturii incestuoase dintre Harrison și tatăl ei, începută când fata avea douăzeci de ani. Din punct de vedere legal, era majoră, adică luase de bunăvoie această decizie (autodistructivă). Totuși, în cazul lui Harrison, „liberul arbitru” fusese grav compromis de copilăria petrecută în privațiuni emoționale care își

lăsaseră amprenta asupra ei sub forma unei enorme nevoi de a rămâne atașată de tată. Cerințele ei legitime de dezvoltare, rămase neîmplinite, au primat asupra bunului-simț și instinctului de conservare, așa cum se întâmplă cu mulți adulți. Pasajul următor cuprinde observații pe marginea scrisorilor trimise lui Harrison de către tatăl ei: Tata îmi mărturisea în scrisori că forul său lăuntric era gol, pustiu și plin de găuri negre pe care numai dragostea mea le putea umple. Timp de aproape patruzeci de ani, îmi scria el, m-am străduit să creez bărbatul care am devenit. Ce sau cine anume se ascunde dincolo de suprafață în aceste realizări, nu știu. Tu ești singura mea speranță de a mă descoperi. Ochii mei parcurg cuvintele fără să le înțeleagă. Nu-mi pot permite să cred că tata își recunoaște absența identității. Mă sună și de câte trei ori pe zi. „Ce mai fac?”, mă întreabă. Pentru că asta depinde întru totul de cât de mult îl iubesc. Fără mine, viața lui este lipsită de sens, scop sau bucurii. (Harrison K., *The Kiss*, New York: Random House, 1997, p. 134.)

Aceste rânduri pline de forță ilustrează confuzia și puerilitatea „adulților” din familii disfuncționale. În cazul de față, Harrison îndeplinește rolul de părinte, în timp ce tatăl regresează la stadiul de copil de cinci ani care simte, o dată la câteva ore, o nevoie disperată de reconfortare. Atât Harrison, cât și tatăl nu au o identitate matură funcțională; acum, tatăl încearcă să profite de „dragostea” fiicei (pe care aceasta i-o oferă pentru a obține de la el sprijinul de care a fost privată în copilărie) pentru a umple vidul și lipsa de afectivitate cu care s-a confruntat el însuși în perioada de creștere. Niciunul dintre ei nu îi poate asigura celuilalt grija „parentală” atât de necesară. Este o dilemă similară cu cea trăită de gemenele Freda și Greta, care se agață una de cealaltă în speranța deșartă de a suplini absența părintelui. În această situație, dezvoltarea emoțională a devenit imposibilă atât pentru Harrison, cât și pentru tatăl ei: ambii căutau sprijin pentru identitatea lor incompletă din partea unei personalități la fel de neformate. Harrison și-a scris memoriile după ce încetase relația incestuoasă cu tatăl și petrecuse mai mulți ani în psihoterapie: ea recunoaște în acest volum că s-a aflat într-o situație imposibilă, dar că, la acel moment, privațiunile emoționale la care fusese supusă o împiedicaseră să vadă realitatea.

În descrierea dependenței tatălui față de ea regăsim elemente de comportament specifice unui copil care are nevoie disperată de mamă. Starea de bine a tatălui era indisolubil legată de sentimentele fiicei față de el. Identitatea sa era atât de slabă, încât, o dată la câteva ore, își suna fiica din nou pentru a obține



reconfortarea fără de care „viața lui este lipsită de sens, scop sau bucurii.” Este un exemplu cum nu se poate mai clar de lipsă de identitate coerentă. Iar regresia tatălui la un nivel inferior de dezvoltare a identității sugerează la fel de limpede faptul că în primii ani ai vieții nevoile sale nu fuseseră satisfăcute și că sub aparența sa de om matur se ascundea personalitatea unui copil. Vedem aici cât de vulnerabili la abandon rămân pe tot parcursul vieții indivizii cu identități slabe. Permanent expuși prăbușirii nervoase, ei sunt dispuși, deloc surprinzător, să se implice în acte extreme, antisociale și autodistructive pentru a-și proteja sentimentul firav al propriei entități.

*Ajutarea unui pacient cu identitate slabă să se separe de părintele aflat „în nevoie”.*

De-a lungul anilor petrecuți ca psihoterapeut am lucrat cu mulți pacienți cu identitate nedevelopată. Un astfel de caz a fost Terry, o femeie de afaceri de 45 de ani, necăsătorită, supraponderală, care deținea două magazine de delicatese, specializate în vinuri și brânzeturi. Imatură din punct de vedere emoțional, era însă optimistă și înzestrată cu un minunat simț al umorului. Îi plăcea să-mi spună „doctore, tu ești geniul, scoate-mă din beleaua asta.” A apelat la mine pentru că mama ei o suna de câteva ori pe zi sau apărea pe neașteptate la magazin ca să stea de vorbă cu fiica, deranjând-o. În trecut, Terry permisesese astfel de intruziuni în viața ei deoarece ani de zile suferise de depresii și se confruntase cu lipsa de recunoaștere profesională. În ultimul timp, avusese însă succes cu primul magazin și deschisese un al doilea, ceea ce îi amplificase respectul de sine, micșorându-i drastic dependența față de mamă. Acum, încerca să schimbe relațiile devenite tradiționale cu mama care o ajutase cândva, împlinindu-i nevoile, dar se dovedea acum o piedică în calea reformelor pe care dorea să le introducă în viața ei. Afacerile ajunseseră să îi consume o mare parte din timpul pe care obișnuise să-1 dedice mamei sale egoiste și mereu nemulțumite. După cum era de așteptat, mama nu avea prieteni (sau puțini, în orice caz) și își accentua presiunile asupra lui Terry, pentru a o face să revină la vechile obiceiuri și a-și petrece timpul liber cu ea. Criza s-a declanșat în momentul în care intruziunile zilnice ale mamei au început să o pună pe Terry în situații jenante față de clienți sau furnizori.

Mama lui Terry era excesiv de egoistă și nu își considera fiica o persoană distinctă (ceea ce explică relațiile stabilite anterior între cele două). O suna și, fără niciun preambul, se lansa în istorisirea în detaliu a unui program tv pe care îl urmărise în după-amiaza respectivă. Atunci când Terry își aduna tot curajul pentru a-i închide telefonul în nas, suna din nou și o acuza că nu o iubește. Terry se ocupa și de toate treburile gospodărești ale mamei, asigura curățenia casei și o aproviziona cu tot felul de specialități de la magazinele ei, pe care mama de obicei le refuza, pe motiv că erau „prea simandicoase” pentru ea. De acum, pentru Terry totul devenise clar: își petrecuse jumătate din viață agățându-se de o mamă care nu reușise să răspundă speranțelor ei de iubire.

Când Terry a început să limiteze contactele cu mama din cauza afacerilor care îi răpeau tot timpul, mama a contraccarat punându-i răbdarea la grea încercare și recurgând la pretenții excesive. Întârzia deliberat când Terry venea să o ia de acasă și îi cerea să o ducă prin oraș cu mașina la cumpărături, pretinzând că altfel „se rătăcește”. Frustrată, Terry i-a cumpărat un ceas cu sonerie și o hartă detaliată a orașului. Mama a refuzat să le folosească: nu făceau decât s-o zăpăcească și mai tare! Mama lui Terry reprezintă exemplul perfect de personalitate nedevelopată într-un corp de adult. Potrivit lui Terry, se purta ca un copil de cinci ani, nepăsător la nevoile celorlalți, dar cerându-i fiicei să îi acorde toată atenția. Pretențiile și comportamentul său pueril dovedesc că nevoia de sprijin emoțional rămâne la fel de activă pe tot parcursul vieții și la fel de intensă ca în copilărie, chiar dacă persoana respectivă a înaintat în vârstă. Mama lui Terry reușea să fie mereu în centrul atenției, aidoma unui copil care se dă în spectacol. Era însă prea târziu pentru ca această atenție, cândva critică, să mai poată contribui acum, când avea 70 de ani, la creșterea personalității sale, rămasă nedevelopată și tânjind și acum după recunoaștere, deși nu fusese folosită adecvat, ca piatră de temelie a unei maturități normale. Situația se aseamănă cu cea a unei persoane cândva înfometate și care, ca urmare a acestei experiențe, se supraalimentează continuu, fără ca hrana îngurgitată în prezent să compenseze însă amintirea momentelor de subnutriție.

La fel ca în cazul lui Harrison și tatălui ei, Terry și mama sa sufereau de același tip de privațiune. Singura diferență dintre aceste perechi consta în rolul jucat de fiecare protagonist în parte, în funcție de vârstă și istoricul relațiilor sale cu generația precedentă/următoare. Ne putem imagina cu ușurință că mama lui Terry nu reușise nici pe departe să-i satisfacă nevoile legitime de creștere, lăsând-o într-o fază

suspendată a dezvoltării psihologice. Terry continuase să se agate de mamă în speranța că îi va obține cumva sprijinul care să compenseze lipsa atașamentului emoțional din perioada copilăriei. Iar mama transformase această dependență puerilă într-o armă pe care o folosea în avantajul ei. Și tot această nevoie extremă o împiedicase pe Terry să înțeleagă că mama nu avea în ea suficientă dragoste pentru a oferi și altora.

Ori de câte ori am de-a face cu un pacient „adult” la care constat un grad mare de dependență și slabă separare față de un părinte care îl tratase cu indiferență, știu că orice sugestie de independență aș face va fi considerată imposibilă, excesivă sau o dovadă de cruzime. Așa încât m-am ferit să o sfătuiesc pe Terry să limiteze contactul cu mama ei, care acționa, în fapt, ca cealaltă jumătate a identității sale. În schimb, am invitat-o la ședințe de două ori pe săptămână, ceea ce a diminuat și mai mult timpul petrecut în compania mamei, plasându-mă totodată în poziția de „intrus” în lumea lor până atunci exclusivistă. Eram convins că atașamentul emoțional pe care Terry avea să îl dezvolte față de mine va fi privit de mamă drept o amenințare. Așa s-a și întâmplat. Deja la a treia sau a patra ședință, telefonul meu cu robot a început să sune. Terry a recunoscut cu timiditate că mama o prevenise că va încerca să ia legătura cu mine. M-am sculat și am scos pur și simplu telefonul din priză. „Nu face asta!”, a strigat Terry. „Mama o să te omoare!” Pentru o clipă am rămas tăcut, după care am mârâit cu o voce joasă: „Îi înfulec pe cei ca mama ta la micul dejun!” Terry m-a privit cu ochi mari, uluită de curajul meu în fața atotputernicei mame. După care mi-a răspuns, prefăcându-se îngrozită: „A, deci ești dintre tipii ăia duri de care ar trebui să mă feresc, nu-i așa, doc?” „Cam așa ceva”, i-am spus. „Iar bătrâna ta mamă nu mă sperie deloc.”

Acest schimb de replici amuzante nu mi-a schimbat perspectiva asupra lui Terry: pentru mine, ea rămânea un copil prins în corpul unui adult. Am petrecut împreună multe ore analizând mici misiuni pe care i le propuneam, dar care o intimidau: să își facă prieteni, să își continue studiile și, sarcina cea mai înfricoșătoare din toate, să-și dea întâlniri cu bărbați. Mama lui Terry n-a renunțat: găsea tot felul de metode prin care ne semnala supărarea că fusese dată la o parte. Într-o zi, a parcat chiar sub biroul meu, aflat la etajul întâi, și a lăsat motorul să meargă pe tot parcursul ședinței pentru a ne face cunoscută prezența sa și nemulțumirea față de independența tot mai mare manifestată de fiică. După șase luni de consultații, Terry a avertizat-o că nu îi mai permitea să dea buzna în

magazin și să se amestece în afacerile ei. Mama, care remarcase progresele lui Terry, a acceptat condiția fără să murmure ceva: înțelesese că începuse să își piardă puterea asupra fiicei. În următorii trei ani, Terry a câștigat bătălia cu intruziunea mamei. Pentru prima dată în viață, și-a dezvoltat o identitate mai sănătoasă, de sine stătătoare, și un cerc de prieteni care a devenit, în timp, centrul vieții sale.

## Doi

### **Mecanismele defensive se joacă „de-a v-ați ascunselea” cu realitatea**

*Nostalgia este adânc întipărită în psihicul uman. Ea transformă insatisfacția sănătoasă într-o năzuință atavică către o stare primară, o copilărie a inocenței și fericirii a cărei puritate cristalină ne-o amintim în toată splendoarea pentru simplul motiv că ea nu a existat niciodată.- Peter Gay >s.*

În acest capitol voi continua analizarea dependenței specifice copilăriei. Nu avem cum să ne amintim nevoia disperată de părinți resimțită în primele clipe de viață, dar o scenă cât se poate de comună ne poate ajuta să rememorăm această realitate universal valabilă. Recent, mă aflu la cumpărături într-un supermarket, când am auzit urletul inconfundabil al unui copilăș care își pierduse mama. M-am îndreptat spre capătul culoarului și am aruncat o privire — iată-1: un băiețel de doi sau trei ani speriat de moarte, care plângea sfâșietor. Evident, în jurul lui s-au strâns imediat câțiva adulți, care îl făceau însă să plângă și mai tare, din simplul motiv că nu erau mama. În cele din urmă, o femeie cu aer chinuit, de care erau agățați alți doi copii mici, a dat colțul și a strigat: „Tommy!” Efectul a fost instantaneu: băiețelul s-a întors brusc și, văzând-o, s-a oprit imediat din plâns. Lumea sa redevenise sigură și completă și a pornit în fugă spre ea cât îl țineau piciorușele. Niciun alt adult din magazin, oricât de amabil și ocrotitor, nu îi putuse alunga panica, cu excepția mamei atât de importante pentru el. Uităm că fiecare dintre noi a fost cândva un copil dependent. Aceia dintre noi (printre care și eu, ca și majoritatea prietenilor mei adulți) care am fost neglijăți în copilărie sau chiar abuzați am născocit metode prin care să rămânem atașați emoțional și psihologic de părinți, în ciuda respingerii de către ei a nevoilor noastre emoționale.

*Neglijența și abuzul* sunt două elemente diferite, dar foarte asemănătoare: *ambele pot întârzia dezvoltarea*. Neglijența se poate instala independent sau ca rezultat secundar al abuzului. În momentul în care copilul este supus unui abuz, el se confruntă simultan cu două situații de natură să-i afecteze dezvoltarea. Revenind la exemplul dinamicii familiale dintre George și mama sa, observăm că în momentul în care George și sora sa erau siliți să mănânce (*abuz*), ei erau în egală măsură privați de *sprijinul emoțional și ocrotirea (neglijența)* la care aveau dreptul în timpul mesei. Atunci când George se retrăgea în sinele său rănit, *el înmagazina* nu numai *furie și frustrare*, ci și *singurătate*, ca urmare a *ruperii legăturii* cu mama. Dintr-odată, își pierdea singura persoană din lume capabilă să-i ofere siguranță și iubire. Se confrunta cu un conflict puternic și insolubil: avea nevoie de o relație strânsă cu mama pentru a se simți protejat și în siguranță în timpul zilei, și totuși era umilit de ea la masă în fiecare seară. Furia sa intensă intra astfel în contradicție cu imaginea în care mama i se înfățișa drept ancora de care să se agate în timp ce plutea pe valurile incerte ale copilăriei. Cu fiecare masă, mama se îndepărta tot mai mult de misiunea de a-i oferi lui George securitatea de care avea atâta nevoie.

George era deopotrivă *neglijat și abuzat* la masă. Alți copii sunt mai puțin abuzați decât el, dar *neglijați aproape continuu*. Deși nepăsarea pare să fie mai puțin nocivă decât abuzul, nu este întotdeauna așa. Copiii nu trăiesc *nepăsarea* ca un vid neutru: *ea le produce o stare de nevoie și un dor intens de părintele absent*, cu consecințe uriașe asupra dezvoltării personalității sale. Neglijarea unui copil se aseamănă cu lipsirea lui de hrană: cu cât este lăsat mai mult să flămânzească, cu atât el se va concentra mai mult asupra hranei și va încerca să își satisfacă nevoile *prin fantasme*. Un părinte prezent, dar indiferent este ca și cum i-ar arăta copilului un festin de care este despărțit printr-un perete de sticlă. Mâncarea îi va ațâța pofta până la a-1 face să-și iasă din minți; același efect are și părintele care îi refuză ocrotirea copilului său aflat în nevoie.

Copiii crescuți în familii dezorganizate nu își pot schimba părinții; *singura lor opțiune este dezvoltarea unor mecanisme de apărare*, care să-i împiedice să devină prea anxioși cu privire la realitatea în care sunt obligați să trăiască. George, ca și toți ceilalți copii neglijați sau abuzați, *a fost nevoit să găsească modalități prin care să o reinstaleze pe mamă în mintea sa în rolul de părinte iubitor*. O soluție parțială constă din *izolarea celor mai dureroase amintiri legate de scene de indiferență în sinele rănit și refularea lor în inconștient*. Este vorba de un proces prin care copilul își *înlătură furia distructivă*

și rănilile provocate de relația cu părintele. Printr-un al doilea proces, copilul își restabilește speranța de care se agață atunci când familia îi oferă prea puțin sprijin. Această a doua latură a mecanismului defensiv îi permite copilului să-și recupereze părintele prin crearea iluziei că acesta se va purta mai bine cu el în viitor. Iluzia reconfortantă devine o contragreutate la sinele rănit, în mare parte inconștient; ea este prezentă la toți copiii abuzați sau neglijăți, acționând ca o barieră în calea depresiei intense și colapsului psihic. Această a doua parte a mecanismului defensiv se numește „sinele optimist”. Sinele optimist creat de George consta din iluzia falsă că mama era un părinte bun, care îl va sprijini în cele din urmă să devină autonom, oferindu-i pe viitor mai multă afecțiune. A construit această iluzie prin exagerarea și amplificarea acelor amintiri rare, dar reale, ale situațiilor în care mama îl încurajase, inclusiv în practicarea hocheiului. Orice nevoie continuă de sprijin emoțional a unui copil implică păstrarea speranței de viitor, iar nevoile sale de dezvoltare nesatisfăcute constituie motivația construirii unei iluzii puternice și elaborate, în care părinții apar drept mai buni decât sunt în realitate. Sinele optimist devine o viziune alternativă și mai puțin supărătoare la „realitatea” mamei conținută în sinele său rănit (în mare parte inconștient). Iluzia pe care și-o creează fiecare copil este aceea că părinții au potențialul de a-1 iubi, fapt care îi permite să se iubească pe sine. Sinele optimist acționează ca antidot salvator la sinele rănit, invidios și înverșunat, focalizându-se adesea asupra distrugerii aspectelor de respingere la părinți sau la adulții investiți cu poziții de autoritate.

Percepția greșită a sinelui optimist asupra părintelui devine „partenerul” reciproc al sinelui rănit, împreună cu care operează ca două jumătăți ale mecanismului defensiv primar al copilăriei. Sinele optimist îl apără pe copil de conștientizarea unei realități intolerabile, aceea că, în fapt, speranța de a primi iubire sau sprijin din partea părintelui/părinților este foarte mică, în timp ce sinele rănit ține amintirile suferințelor și disperării bine închise în inconștient.

Găsim o ilustrare extrem de sugestivă a procesului de dezvoltare a sinelui optimist la o personalitate binecunoscută în biografia lui Eleanor Roosevelt, *Vremuri de excepție*, scrisă de Doris Kearns Goodwin. Autoarea ne înfățișează un exemplu tipic de eșec parental în scena în care Eleanor se plimbă cu tatăl ei, un bărbat încântător, dar alcoolic, și cu cei trei câini ai lor pe străzile din New York City. Ajung în fața clubului Knickerbocker și tatăl intră, spunându-i fiicei că nu va sta decât câteva minute. Eleanor este lăsată timp de cinci ore împreună cu câinii să își aștepte tatăl bine intenționat, dar imatur și egocentrist, care iese în cele din urmă din

bar beat și este cărat acasă. Treaz, tatăl o iubea pe Eleanor, dar atunci când se îmbăta o dezamăgea îngrozitor. Aceste două experiențe extreme și opuse i-au furnizat sinelui ei optimist iluzia că era iubită, în timp ce sinele rănit acumula amintirea unor deziluzii repetate și intense. Eleanor și-a refutat amintirile paternajului deficitar în sinele său rănit, păstrând în conștient, în sinele optimist, imaginea tatălui fermecător și promisiunile sale de a o iubi.

Relația cu tatăl era de o importanță vitală pentru ea și trebuia menținută cu orice preț, deoarece mama o respinsese aproape permanent. Mama era frumoasă și, dezgustată de urâtenia fetei, o umilea, poreclind-o „bunicuța”. Când Eleanor a împlinit șapte ani, tatăl era internat într-un sanatoriu pentru dezalcoolizare, iar ea încerca să își satisfacă nevoia de un părinte iubitor creându-și un sine optimist bazat pe scrisorile romantice trimise de tată: La a opta sa aniversare, Eleanor a primit o scrisoare lungă și iubitoare de la Abingdon (sanatoriul în care era internat tatăl), adresată „scumpei mele fete”. Tatăl îi scria: „Faptul că tăticul tău nu e acum cu tine nu înseamnă că nu te iubește... Pentru că te iubesc din toată inima. Și poate că în curând mă voi întoarce sănătos și puternic și ne vom distra împreună, așa cum făceam înainte”. (Goodwin, D. K., *No Ordinary Time*, New York: Touchstone Books, 1994, p. 93-94). Eleanor avea să mărturisească ulterior cât de mult prețuise aceste scrisori pline de dragoste, pe care le săruta înainte de a merge la culcare. Din fericire pentru ea, în momentul confruntării cu trei mari pierderi în viață, Eleanor își dezvoltase mecanisme de apărare puternice. La o lună după a opta sa aniversare, mama, singurul părinte pe care îl avea, în fapt, a murit. A fost trimisă să stea cu bunica, tatăl rămânând internat pentru tratament. În anul următor a murit și frățiorul ei, de numai patru ani și, la puțin timp după, și tatăl atât de îndrăgit: „Mătușile mi-au spus”, își amintește Eleanor, „dar am refuzat pur și simplu să cred; am plâns mult... până ce, într-un târziu, am adormit și a doua zi m-am trezit în aceeași lume a viselor în care trăisem și până atunci. Începând din acel moment... l-am simțit poate chiar mai aproape de mine decât pe vremea când trăia. (Goodwin, D. K., *No Ordinary Time*, New York: Touchstone Books, 1994, p. 95).

Încă de la naștere, Eleanor s-a confruntat cu o serie de abandonuri traumatizante, ceea ce a născut în ea necesitatea dezvoltării unor mecanisme de apărare puternice, menite să împiedice colapsul psihic. Era mult mai atașată de tată decât de mamă, atât datorită faptului că promisiunile de iubire veșnică ale tatălui îi alimentau sinele optimist, cât și pentru că mama îi oferise prea puține momente de

iubire pe care să își întemeieze fantasmalele sinelui optimist. A trecut ușor peste moartea mamei: la acel moment, toată nevoia sa de atașament era îndreptată asupra tatălui, pe care îl aștepta să se întoarcă acasă refăcut după tratament. Și chiar dacă acest lucru nu s-a petrecut, sinele optimist i-a asigurat stabilitatea psihică pe tot parcursul copilăriei prin cufundarea într-o lume a viselor plină de iluzii de iubire.

Toți copiii proveniți din familii disfuncționale, fie că sunt sărace sau bogate, se bazează pe sinele optimist ca mijloc de apărare contra prăbușirii întregii personalități. Recent, am avut în terapie o femeie extrem de inteligentă de 30 de ani care venea la ședințele regulate de terapie cu un îngeraș de ceramică dăruit de tată când împlinise zece ani. Tezauriza acest puternic simbol al iubirii: era singurul cadou pe care tatăl i-l făcuse vreodată și în jurul său și-a construit sinele optimist. Nu mi-a permis să ating obiectul de teamă că aș putea să deteriorez această amintire prețioasă și a plâns când mi-a povestit cum a descoperit cadoul pe masa din sufragerie în dimineața zilei aniversare. Această dovadă de iubire era extrem de importantă pentru ea, căci mama o abuzase fizic și o tratase ca pe o persoană de condiție inferioară.

După câteva luni, aveam însă să aflu că exista și o altă realitate, dureroasă, despre tată, realitate absentă însă, în chipul cel mai straniu în aparență, din conștiința pacientei mele în momentul în care îmi arătase îngerașul. Această realitate distinctă și inaccesibilă fusese refulată în sinele ei rănit, rămânând complet ascunsă în cursul ședințelor de terapie, când sinele optimist prelua. Ea consta în faptul că tatăl o ignorase complet în primii ani de viață și, mai rău, că purtarea lui se schimbase dramatic, devenind excesiv de atentă, în momentul când ea se transformase într-o tânără atrăgătoare. În câteva situații, când mama lipsea de acasă, fiind în vizită la prieteni, tatăl îi făcuse avansuri explicite. Înfricoșată, fata a început să-și evite tatăl. Sinele rănit a ieșit la suprafață în adolescență, când a rămas însărcinată cu un prieten. Sub pretextul că le făcuse „numele” de rușine, tatăl a dat-o afară; a fost obligată să se retragă într-o pensiune. Pentru acest bărbat egoist, binele fiicei era mai puțin important decât nevoile lui sexuale sau, mai târziu, decât părerea rudelor și vecinilor. Toate aceste scene dureroase, de natură să-i provoace furie, erau absente atunci când pacienta îmi arăta îngerașul: ea își ascunsese amintirile negative despre tată în sinele rănit, refulat adânc în inconștient. Iar amintirea trădării tatălui și suferințelor îndurate era izolată și ignorată atunci când sinele ei optimist înnăscut prelua controlul asupra percepției realității.



La maturitate, nevoia de a fantasma în legătură cu părinții iubitori nu dispare.

Majoritatea adulților sunt nevoiți să continue să-și facă iluzii că au fost iubiți, deoarece o perspectivă corectă asupra realității crude a copilăriei lor ar duce la o exacerbare a tristeții și mâniei care le-ar putea distruge viața. Fantasmale sinelui optimist al pacientei mele erau constant puse sub semnul întrebării de amintirile înmagazinate în sinele rănit. Cele două viziuni opuse trebuiau ținute la distanță, altfel echilibrul ei fragil avea să se spulbere. La fel ca Eleanor Roosevelt, ea își focalizase atașamentul asupra tatălui și, chiar și atunci când devenise „adultă”, își păstrase în asemenea măsură nevoile, încât nu putea accepta pierderea fantasmei că tatăl, acum decedat, o iubise cândva.

Dacă un „adult” de 30 de ani are dificultăți în confruntarea cu această realitate, pentru un copil de zece ani este pur și simplu imposibil! Sprijinul zilnic al părinților este vital pentru buna funcționare a oricărui copil — el își va crea acea cantitate de iluzii necesară mersului înainte. Aceasta este motivația din spatele paradoxului potrivit căruia copiii cei mai puțin iubiți și sprijiniți emoțional își dezvoltă cele mai elaborate și nerealiste fantasme despre părinți. Sinele lor extrem de optimist este în mod necesar nerealist; el ține aprinsă speranța atunci când copilul este complet privat de iubire sau prea puțin susținut de către familie. Fiind dominat de sinele optimist, copilul va refuza să accepte că părinții nu sunt interesați de soarta lui; este ca și cum i-am spune în avion unui săritor că trebuie neapărat să efectueze saltul, deși parașuta i s-a încurcat. Anxietatea produsă de această informație ar fi pentru el pur și simplu insuportabilă.

Odată instaurat, sinele optimist poate împiedica tentativa tânărului sau tinerei de separare de propria familie disfuncțională. Pentru ilustrarea acțiunii distrugătoare a sinelui optimist în această situație, reiau un exemplu citat și în *Tratamentul personalității borderline* (Celani, D., *The Treatment of the Borderline Personality: Applying Fair-bairn's Object Relations Theory in the Clinical Setting*, Madison, Conn.: International Universities Press, 1993.). Pam, o femeie frumoasă de 25 de ani, a apelat la terapie din cauza conflictului cu familia. Tatăl ei era un antreprenor de succes, care își angajase și cei doi fii. Își ignorase complet fiica, atât în perioada copilăriei, cât și mai târziu. Ca parte a terapiei, Pam a lucrat timp de câteva luni pentru a prinde curaj și a se separa de familia sa privativă. A reușit să economisească din salariul de secretară atât cât să achite un aconto pentru închirierea unui apartament. Dar, spre surprinderea ei, în momentul în care s-a

mutat, tatăl a sunat-o, încercând să o convingă să se întoarcă acasă. Acest comportament a bulversat-o pe Pam: atât timp cât locuiseră împreună, tatăl nu îi acordase nicio atenție. Sinele ei rănit (pe care nu și-l mai refulase, devenind centrul discuțiilor în cadrul ședințelor noastre de terapie) era plin de amintiri foarte clare ale respingerii de către tată a nevoilor sale legitime de fiică. Era o față complet nouă a tatălui, care intra în contradicție netă cu opiniile ei bine fundamentate. Mai mult, nu numai că tatăl o sunase, ci îi trimisese și o carte poștală emoționantă, total atipică, adresată „iubitei mele fiice”, în care își mărturisea dragostea paternă profundă. Pam a fost șocată: tatăl și frații le tratau pe ea și pe mamă ca pe niște servitoare, însărcinate cu rezolvarea treburilor gospodărești și pregătirea cinei și a prânzului pentru ziua următoare, rămânând în restul timpului invizibile. Tatăl nici măcar nu se sinchisea să răspundă întrebărilor lui Pam dacă era prins într-o discuție cu frații ei.

Cât despre mamă, ea rezolvase problema soțului indiferent și insensibil bând peste măsură aproape în fiecare seară și una dintre îndatoririle subînțelese ale lui Pam era să o ducă la culcare.

În ciuda ședințelor de terapie, nevoile nesatisfăcute în copilărie creaseră în Pam un sine optimist care ieșise acum la suprafață, stimulat de apelurile telefonice ale tatălui și cartea poștală atât de abil scrisă, cu jurăminte de iubire în fața cărora nu a putut rezista. Și-a refulat opinia despre tată din sinele rănit, cândva dominantă, înlocuind-o cu cea promovată de sinele optimist, care ignora respingerile la care fusese supusă în copilărie. A luat o decizie previzibilă: după o lună petrecută în noul apartament, promisiunile de iubire, combinate cu despărțirea de familia ei (altfel ne iubitoare) și sentimentul de singurătate au convins-o să se mute înapoi. Nu am reușit cu niciun chip să o fac să se răzgândească. Mama era în al nouălea cer, iar tatăl se purta acum mult mai atent cu ea. Pam a pus capăt ședințelor de terapie, sigură că toate problemele familiale fuseseră rezolvate. După circa două luni s-a întors la mine, mărturisindu-mi că tatăl revenise la vechea indiferență, iar mama devenise pentru ea o adevărată povară. Sinele optimist, atât de puternic cu numai câteva săptămâni înainte, nu a mai tolerat realitatea respingerii zilnice cu care Pam se confrunta din nou, odată cu reluarea poziției de servitoare în casă. Sinele optimist cedase locul sinelui rănit. Și, îndată ce sinele rănit a preluat din nou controlul, Pam a putut rememora nepăsarea manifestată de tată față de ea pe tot parcursul copilăriei. Beneficiind de sprijinul și încurajările mele, a reușit iar să economisească bani și,

după puțină vreme, și-a găsit un alt apartament și s-a mutat. Am avertizat-o asupra manipulărilor, de acum previzibile, din partea tatălui: avea să o roage din nou să se întoarcă acasă. La numai o săptămână după ce s-a mutat, a primit o altă carte poștală cu floricele, care a reactivat lupta dintre sinele ei optimist și sinele rănit. În ciuda eforturilor mele, sinele optimist, stimulat de nevoile ei nesatisfăcute, a învins din nou. Acum își vedea tatăl cu tot potențialul său de iubire gata să se reverse asupra ei, iar viziunea mult mai corectă a părintelui intrigant și profitor a fost iar refulată în sinele rănit, redevenit inconștient. A renunțat la apartament, s-a mutat înapoi cu familia și ciclul a fost reluat.

Exemplul demonstrează cât de extreme și nerealiste pot fi deciziile luate de sinele optimist atunci când prevalează. Nevoile nesatisfăcute în copilărie nu ieșeau la suprafață atunci când în Pamela domina sinele rănit, dar sinele optimist refulat își făcea apariția, ispitit de promisiunile seducătoare de iubire ale tatălui. Alegerea greșită făcută de Pam se bazase pe fantasme și nevoi, nu pe realitate: Pam se îndrăgostise de propriile iuzii.

O parte dintre cititorii *Tratamentului personalității borderline* au catalogat atașamentul lui Pam față de tată drept „adicție”. Sinele ei optimist acționa ca un drog, făcând-o oarbă la realitatea indiferenței tatălui, pe care Pam nu o conștientiza decât prin terapie. „Adicție” este un termen demonetizat și o descriere superficială, cu pretenții de explicație, care de fapt nu este decât o simplă observație. A o eticheta pe Pam ca „dependentă” nu ne spune nimic despre fundamentele dinamicii ei psihice și nu ne oferă niciun indiciu privind rolul jucat de sinele optimist și de nevoile ei de dezvoltare nesatisfăcute în crearea acestui mecanism defensiv autodistructiv. Nu ne ajută nici la înțelegerea procesului motivant al acestui atașament autodefensiv extrem de straniu, dându-ne impresia falsă a unei explicații, când de fapt nu avem de-a face decât cu o descriere superficială.

### *Apărarea prin clivaj*

Mecanismul defensiv complex care constă din coexistența sinelui optimist și a sinelui rănit în cadrul uneia și aceleiași persoane se numește „apărare prin clivaj” sau „clivaj”. El se manifestă fără ca cele două atitudini psihice să fie conștiente una de cealaltă. Prin acest mecanism, copilul (și mai târziu adultul) se poate raporta la ceilalți numai prin prisma a două puncte de vedere, diametral opuse, și care nu se

influențează reciproc. Cei care utilizează clivajul pot trece de la perspectiva sinelui optimist asupra părintelui (sau altei persoane importante din viața sa) la cea a sinelui rănit (sau viceversa) în numai câteva secunde. Într-adevăr, copilul dependent și nesatisfăcut emoțional își separă psihic părintele privativ (dar indispensabil) în două entități distincte: pe de o parte, părintele indiferent, care inspiră furie și, pe de altă, părintele iubitor, de care tânjește să se atașeze emoțional. Mecanismul de apărare acționează ținând la distanță în mintea copilului cele două perspective opuse asupra părintelui. Pacienta mea Pam, la fel ca și Eleanor Roosevelt, nu își putea permite să lase amintirea momentelor de respingere, înmagazinate în sinele rănit, să se confrunte cu fantasmеle nerealiste ale sinelui optimist. Orice intersectare dintre reținerea clipei de indiferență ale tatălui, bine ascunse în sinele rănit, și iluziile contrare ale sinelui optimist ar fi dat câștig de cauză sinelui rănit, ducând, inevitabil, la distrugerea imaginii tatălui „bun” pe care și-o crease. Amintirile sinelui rănit sunt „reale” — sinele rănit este depozitarul unor evenimente care s-au petrecut cu adevărat — în timp ce fantasmеle sinelui optimist sunt reprezentări iluzorii produse de speranțele sau dorințele presante ale copilului. Clivajul împiedică întâlnirea celor două părți opuse din sine și asigură supraviețuirea euforiei nerealiste a sinelui optimist în fața acțiunii nimicitoare a sinelui rănit. În cazul lui Pam, sinele rănit știa că tatăl o ignoră, tratând-o ca pe o servitoare, și că nu este cu adevărat dispus să îi acorde sprijin. Dacă această realitate ar fi fost pusă, prin forța împrejurărilor, față în față cu sinele optimist, amintirile din sinele rănit ar fi distrus fantasmеle sinelui optimist. Și, o dată expusă, realitatea ar fi trezit în Pam o panică de abandon, situație similară cu teroarea trăită de băiețelul care se rătăcise de mamă în supermarket.

Mecanismul de apărare prin clivaj nu trebuie confundat cu tulburările psihice numite „personalitate clivată” și „personalitate multiplă”. Primul dintre aceste două concepte a fost introdus la începuturile studiilor asupra pacienților schizofrenici pentru a desemna în aceste cazuri „clivajul” dintre emoții și manifestările verbale. Astfel, schizofrenul este, de exemplu, capabil să povestească răsând un eveniment tragic. În prezent, noțiunea a fost înlăturată în mare măsură din cercetările asupra sănătății mentale, deși rămâne frecvent utilizată în literatură sau cinematografie. Personalitatea multiplă reprezintă însă o afecțiune rară și foarte gravă, provocată în general de abuzuri extreme suferite în perioada copilăriei. Această tulburare se caracterizează prin existența a două sau mai multe personalități distincte la aceeași

persoană, cu amnezia celorlalte personalități atunci când una dintre ele se manifestă. Fiecare subpersonalitate se dezvoltă de sine stătător și este relativ funcțională și completă. Pacientul diagnosticat cu personalitate multiplă se poate trezi într-un loc necunoscut sau purtând haine străine („aparținând” unei alte personalități ale sale), fără a ști ce i s-a întâmplat. Spre deosebire de această tulburare rară, mecanismul de apărare prin clivaj este un fenomen foarte frecvent, și aceeași personalitate rezidă în fiecare parte, dar cu diferențe marcante în privința perspectivei sau opiniei asupra celorlalți. Sinele optimist este acela care oferă un punct de vedere nerealist, „siropos”, iar sinele rănit o viziune negativă, marcată de suferințe.

*Clivajul* nu reprezintă un nou mod de a gândi sau simți, ci o *formă de emoționalitate* mai puțin evoluată, mai puțin matură. Suntem cu toții familiarizați cu trecerea bruscă de la „Te iubesc, mămico” la „Te urăsc” a copiilor. Aceste fluctuații emoționale rapide se petrec la copiii mici deoarece, în momentul când se simt frustrați, ei nu pot reține în memorie imaginile din trecut ale mamei iubitoare. Copiii mici trăiesc într-un prezent continuu: dacă se cred amenințați, ei nu pot reveni la ceea ce s-a petrecut cu numai două minute înainte, când mama i-a tratat cu toată dragostea, și oscilează într-o clipă de la afecțiune la furie. În cazul copiilor neiubiți, această emoționalitate imatură rămâne vie pe tot parcursul vieții pentru că, altfel, noianul de amintiri dureroase conținute în sinele lor rănit le-ar distruge atașamentul față de părintele de care au nevoie. În acest sens, clivajul se opune colapsului psihic al copilului sau al adultului neocrotit de părinți în copilărie, ascunzând realitatea unei copilării private de afecțiune și ocrotire. Numai perseverând în iluzia familiei iubitoare individul poate funcționa.

Acest tip de mecanism defensiv este rezistent în fața presiunilor, inclusiv a interpretărilor oferite de terapeutul „binevoitor”. De exemplu, dacă aș insista să îi amintesc unei paciente dominate în momentul respectiv de sinele optimist de realitatea (refulată în acea clipă) avansurilor făcute la adresa ei de tată, ea s-ar simți (cu adevărat) profund ofensată și neînțeleasă. Mi-aș pierde timpul și aș aliena pacienta. „Realitatea” tentativelor de seducție ale tatălui ar fi refulată de mecanismul defensiv de clivaj până la ștergerea celei mai mici urme. În momentele de dominație, sinele ei optimist nu ar avea acces decât la acele percepții și iluzii de iubire din partea tatălui: numai acest „adevăr” ar avea sens pentru ea.

Indivizii care fac uz de acest mecanism defensiv plătesc însă un preț mare. El poate submina încercările unui tânăr de a se separa de familia neiubitoare, ca în

cazul lui Pam. În al doilea rând, comportamentele incontrolabile care ies la suprafață din sinele rănit refulat pot distruge reputația persoanei respective. Revenind la George, elevul de liceu care fura diverse obiecte din biroul meu, putem concluziona că în cursul ședințelor noastre de terapie el recrea prin acest joc autodistructiv cu o figură autoritară ostilitatea din sinele rănit, hrănit de amintirea conflictelor cu mama abuzivă. În cadrul întâlnirilor noastre, George a continuat să se raporteze la propria copilărie prin prisma iluziei generate de sinele optimist, așa încât furturile dictate de răzbunare, atât la școală, cât și în biroul meu, păreau pentru el venite de undeva din afară, din spațiul cosmic.

După cum am văzut, rezultatul unei copilării privative este formarea a două părți distincte din sine și a mecanismului de clivaj care le ține la distanță, provocând totodată acea loialitate profundă, greu de înlăturat, față de familia disfuncțională. „Atașamentul față de obiectele rele”, concept dezvoltat de Fairbairn, este astfel alimentat de ambele fațete ale mecanismului defensiv de clivaj. În cadrul acestui atașament față de părinții inadecvați, „iubirea”, sau mai corect latura „dictată de nevoie” acestuia, este locul manifestărilor, mai puternice sau mai slabe, ale sinelui optimist, în timp ce din sinele rănit se revarsă furia și dorința de răzbunare. Fiecare sine rănit este unic, deoarece experiența diferită, de la o persoană la alta, a insatisfacției sau abuzurilor din copilărie trezește amintiri ale mâniei și disperării de intensități variabile. Copilul știe că nu își poate înlocui părinții, oricât de rejectivi ar fi față de el, cu alții mai buni: de aceea, sinele său rănit refuză separarea. Această focalizare cu o înaltă încărcătură emoțională asupra părintelui nu se schimbă în momentul în care copilul ajunge la maturitate. Sinele rănit încearcă într-o primă fază să îl reformeze pe părinte, transformându-l într-unui iubitor. După ani de dezamăgiri, unii copii renunță la fantasmele sinelui optimist și se concentrează asupra amintirilor înmagazinate în sinele rănit. Ei rămân atașați de părinți prin dorința de a-i pedepsi sau a-i expune „opinie publice”, asemenea „cârtițelor” care își consacră viața dezvăluirii, din interior, a corupției din corporațiile sau instituțiile administrației. Sinele rănit este la fel de atașat de părintele privativ precum sinele optimist de iluzia părintelui iubitor. Aidoma unui copil de opt ani, el nu dorește cătuși de puțin să se despartă de familie.

În explicitarea acestor relații lipsite de orizont cu părinți nepăsători este preferabil să utilizăm termenul „atașament” în loc de „iubire”. Sunt două noțiuni deseori confundate, cu atât mai mult cu cât ambele au și alte înțelesuri.

„Atașamentul” are în general conotații pozitive. Totuși, în cazul de față ne referim la atașamentul copiilor neglijăți față de părinți, chiar dacă aceștia le-au oferit prea puțină dragoste în perioada de creștere. Atașamentele emoționale născute în condiții privative au la bază nevoi de dezvoltare nesatisfăcute; ele nu sunt sănătoase, dar sunt foarte puternice, chiar disperate. După cum am arătat, acest tip de atașamente se amplifică în timp, deoarece nevoile nesatisfăcute nu dispar niciodată și așteaptă să fie exprimate.

### *Autoblamarea pentru eșecuri imaginare*

Tot Fairbairn descrie un al doilea mecanism defensiv, mult mai puțin complex decât cel de clivaj, numit „apărare morală”, la care copiii apelează în mod frecvent. Simplificând, copilul se blamează pentru greșeli imaginare, iar aceste greșeli imaginare justifică pedepsele sau indiferența părinților. Acest mecanism defensiv menține atașamentul copilului față de părinți, copilul luând pe umerii săi vinovăția de a fi fost respins. Spre deosebire de automatismele apărării prin clivaj, apărarea morală se bazează pe o anumită logică (eronată) și reprezintă o încercare conștientă a copilului de a-și înțelege soarta nefericită.

Cum reușește un copil de șapte ani să îndeplinească această misiune dificilă din punct de vedere psihic? De fapt, este relativ simplu: nu trebuie decât să se autobla-meze pentru a fi produs indiferența sau abuzurile părinților. Dacă a greșit moral, atunci comportamentul părinților devine o reacție normală față de răutatea sa. Adică, dacă un copil se autoconvinge că merită să fie pedepsit pentru că s-a murdărit, se îmbracă prea încet, se poartă prostește sau nu este cuminte, atunci el creează motivații pentru comportamentul părinților (de neiertat, de fapt). Autoblamarea îl scapă pe părinte de „beleaua” de a fi categorisit drept un părinte rău, ceea ce îi permite copilului să rămână atașat de părintele „bun”, astfel réinventât, fără a fi nevoit să trăiască angoase copleșitoare.

Intr-o asemenea situație, orice altă atitudine ar fi pur și simplu insuportabilă pentru copil. La șapte ani, dacă ar putea înțelege că respingerile, abuzurile sau nepăsarea părinților față de el vin din indiferență sau răutate, el nu ar mai putea menține legătura securizantă cu ei și angoasa l-ar ucide. Nimic nu este mai îngrozitor decât să depinzi întru totul de cineva care îți dorește răul sau refuză să îți

satisfacă nevoile. Acesta este motivul pentru care toți copiii se autoblimează pentru indiferența cu care sunt tratați de părinți, fapt care mută povara vinovăției asupra sinelui, deja vulnerabil, al copilului.

*Apărarea morală* apare pe măsură ce copilul crește, după ce își dezvoltă capacitatea de comunicare prin limbaj și conștiința faptului că este pedepsit excesiv. Copilul trebuie să găsească o scuză pentru comportamentul inadecvat al părinților, deoarece la șapte, opt sau nouă ani el nu este în stare să accepte în mod conștient răutatea sau indiferența acestora față de nevoile sale. Copiii neîubiți de părinți nu dispun de alte opțiuni: să nu uităm că nu au cum să capete alți părinți și nici nu-i pot obliga pe cei existenți să-i ocrotească. Mai mult, copilul privat în mod cronic de afecțiune se află într-o poziție „de negociere” mai proastă decât cel bine susținut de părinți, deoarece trecutul său emoțional încărcat l-a lăsat cu nevoi nesatisfăcute în fundal, nevoi care așteaptă să fie exprimate. Aceste nevoi presante îl forțează să-și pună toate speranțele în părinți, adică exact în cei care nu au răspuns satisfăcător trebuințelor sale. În schimb, copilul sprijinit de familie, care pune la temelie construcția personalității sale amintirea reușitelor trecute, își poate ulterior făuri un drum propriu în viață — paradoxal — tocmai pentru că nu depinde de părinți în aceeași măsură.

Apărarea morală este un mecanism conștient, prin care copilul se acuză de una sau mai multe greșeli, găsind astfel scuze logice pentru respingerile la care a fost supus de părinți. Revin la remarcabila intuiție demonstrată de Kathryn Harrison în romanul *Sângele apă nu se face* pentru a ilustra modul în care apărarea morală poate fi utilizată pentru a reconstitui trecutul într-o lumină nouă, favorabilă și pentru a minimaliza defectele părinților: Aș putea să-mi spun mie însămi, ba chiar în gura mare, „Mama a fost o ființă neîmplinită și nefericită”. Sau „Mama a regretat toată viața că nu și-a continuat studiile de balet”. Sau, și mai grav, „M-a iubit, dar nu era pregătită să devină mamă. Nu se pune problema că nu m-ar fi iubit, numai că era prea tânără și egoistă. Și se purta uneori rău cu mine pentru că îi aminteam de tata...”<sup>13</sup> (Harrison K., *Thicker than Water*, New York: Random House, 1991, p. 88.)

În acest pasaj extrem de sugestiv vedem lupta dusă continuu de copil pentru a-și menține viziunea proprie despre părinții „buni” prin autoetichetarea drept „rău”. Protagonista romanului scuză și bagatelizează indiferența mamei, după care se autoblimează pentru faptul de a-i fi evocat figura tatălui, pe care mama îl ura. Ea încearcă să se autoconvingă, contrar tuturor evidențelor, că mama era un om bun.



Dacă acest demers psihic de transformare a imaginii mamei ar fi dat greș, nu i-ar fi rămas decât perspectiva abandonului. Apărarea morală îi oferă copilului scuze pentru comportamentul altfel de neiertat al părintelui: dacă ar accepta adevărul, pierderea acestei relații iluzorii cu el ar fi pur și simplu devastatoare.

În cele ce urmează, prezint cazul unui pacient care a renunțat la apărarea morală prin autoblamare după o perioadă îndelungată petrecută în terapie.

Richard era cel mai mare dintre cei trei copii ai unei familii din clasa de mijloc: tatăl era inginer specializat în construcții industriale, iar mama profesoară. Beneficiau de toate avantajele vieții în suburbii, dar Richard se simțea profund alienat. Bunicul fusese zidar și un părinte mult prea autoritar, iar tatăl lui Richard îi călca pe urme: își critica fiul pentru aproape orice și, ca majoritatea părinților, își disimula comportamentul abuziv sub pretextul încurajării copilului la învățătură. De fapt, el nu făcea decât să recreeze relația cu propriul tată, transformând violența fizică la care fusese supus în copilărie în brutalitate intelectuală și emoțională. După atâția ani, ar fi fost de așteptat ca tatăl să fi dat uitării propriile experiențe dureroase, dar sinele său rănit își găsisese acum o victimă asupra căreia putea să își reverse toată furia acumulată în copilărie. În timpul mesei, Richard trebuia să dea raportul despre ceea ce învățase la școală în ziua aceea, după care tatăl îl chestiona în amănunt asupra subiectului respectiv. De exemplu, dacă avusese ore de istorie universală, tatăl îl întreba câte țări cucerise Alexandru cel Mare. Richard nu reușea aproape niciodată să răspundă acestor întrebări imposibile și intimidante și era nevoit să se ridice de la masă și să caute soluția răsfoind cărți; numai după aceea i se permitea să își continue masa. La fel ca mulți alți părinți autocrați, tatăl își obliga apoi restul familiei să îi elogieze „talentele” pedagogice, iar consimțământul acesta îl bulversa — evident — pe Richard, făcându-l să se simtă torturat și respins. Nu își putea reconcilia furia și ura de sine cu acceptarea de către familie a metodelor folosite de tată. De-a lungul timpului, Richard și-a păstrat atașamentul față de tată recurgând la apărarea morală: a ajuns să se considere un retardat mental care merita tratamentul aspru la care era supus. Era măcinat de bănuieli: credea că totul pornise de la o enormă eroare și că locul lui nu avea cum să fie într-o familie atât de reușită. Își construise ipoteza citind în National Geographic articole însoțite de poze despre popoarele primitive din Noua Guinee. În trăsăturile unui anume trib a găsit similarități cu propriul aspect și a concluzionat că fusese schimbat, din greșeală, în

maternitate: de aceea nu era în stare să răspundă întrebărilor tatălui și merita să fie umilit.

Atunci când Richard mi-a povestit despre așa-zisa lui moștenire genetică, mi-am dat seama că mă confruntam cu un mecanism de apărare morală dus până la extrem. Richard era ferm convins că nu era fiul natural al părinților săi, ceea ce explica, după părerea lui, capacitatea sa intelectuală redusă. Prin mijloace de apărare complicate și inventive, își exonerase tatăl de orice vină de a se fi purtat crud și abuziv față de el și se autoetichetase în schimb drept retardat. Nu lua în seamă realitatea — contradictorie — a notelor mari obținute la examenul de admitere la colegiu: era sigur că se comisese o eroare de evaluare. Deloc surprinzător, tatăl (care nu conștientiza abuzurile la care îl supusese) și-a asumat meritul reușitei lui Richard, subliniind succesul metodelor sale pedagogice. Prezența sinelui rănit al tatălui, prea puțin ținut sub control și acționând cu sadism contra băiatului, nu a fost niciodată recunoscută în mod deschis, împiedicându-i atât pe părinte, cât și pe copil să înțeleagă în ce măsură comportamentul tatălui subminase respectul de sine al fiului.

După cum era de așteptat, istoria dezvoltării pline de privațiuni a lui Richard s-a întors împotriva întregii familii. În primul trimestru la colegiu, în lipsa unei identități formate sau a unei puteri personale suficiente, care să îi permită să facă față separării de părinții abuzivi (dar încă necesari) și cerințelor crescute ale școlii, Richard a suferit un colaps emoțional total. Ajuns o epavă, s-a reîntors acasă, unde și-a găsit tot felul de slujbe umile. Sinele său rănit era însă atât de sensibil la critici și permanent pornit să se revolte contra șefilor, încât a fost dat afară pe rând din mai multe locuri. Este un tipar foarte des întâlnit la tinerii dependenți și furioși, care își canalizează toată energia negativă acumulată în sinele rănit spre acele figuri autoritare care pot deveni victime „sigure” ale revărsării frustrărilor. Pentru ei, patronul sau șeful reprezintă o țintă mai potrivită deoarece o concediere nu pune în pericol legăturile cu familia. Mai concret, Richard nu avea cum să fie alungat de acasă după ce își pierduse slujba de cititor de contoare la compania de utilități publice, funcție pe care familia o considerase de la bun început sub demnitatea și nivelul lui de pregătire. Iar acasă, sub impulsul nevoilor nesatisfăcute și al resentimentelor, Richard și-a putut permite să le ceară părinților bani încă mult timp după ce ar fi trebuit să devină capabil să se întrețină singur. În plus, obținea satisfacții perverse cu ocazia unor evenimente sociale în care părinții săi, adevărați

stâlpi ai comunității, stânjeniți de prezența lui, inventau tot felul de povești despre succesele sale pe care le istoriseau invitaților. Am lucrat împreună cu Richard un an întreg pentru a-1 face să renunțe la fantasma părinților „buni”, care stătea la temelia atașamentului său defensiv față de ei.

Apărarea morală operează *în paralel* cu clivajul pentru a-1 ține pe copil, și mai târziu pe tânăr, legat de părinții care *au eșuat permanent* în a-i satisface *nevoile emoționale și de dezvoltare*. Rezultatul cel mai nefericit al acestui mecanism defensiv este distrugerea încrederii în sine a copilului sau tânărului. Mulți copii care recurg frecvent la apărarea morală se obișnuiesc atât de mult să preia vina asupra lor, încât devin ținte ușoare ale exploatarei emoționale atunci când ajung, în cele din urmă, să iasă în lume.

### *Problema complexă a responsabilității*

Atașamentele nesănătoase pot rămâne focalizate asupra părinților sau pot fi transferate în afara familiei. Atunci când un tânăr crescut într-o ambianță lipsită de iubire reușește să plece de acasă, își va concentra nevoile, speranțele, dar și furia refulată din sinele rănit asupra primului partener romantic. Spre sfârșitul adolescenței are loc următoarea scenă, extrem de comună: sub impulsul inconștient al acestor două părți distincte ale sinelui, fiul (fiica) neglijat(ă) în copilărie se prezintă acasă cu un partener complet nepotrivit și își anunță părinții că s-a îndrăgostit. Mulți părinți îngrijorați mi-au cerut ajutorul pentru a-și convinge fiul sau fiica să renunțe la căsătoria cu un partener considerat de ei total necorespunzător. De exemplu, am fost consultat de un agent imobiliar important din zona în care locuiam în legătură cu fiica sa, care absolvise recent colegiul local. După aceea, fata se angajase ca asistent la o companie care comercializa telefoane și se hotărâse să se mărite cu vedeta departamentului de vânzări, un bărbat cu un trecut și o carieră tumultuoase. Slujba lui consta în a-i bate pe clienți la cap să își deschidă un cont la o firmă de carduri de credit — iar el se descurca de minune. Viitorul soț se tratase cu succes de dependența de droguri și recunoscuse totodată că obișnuise să își abuzeze partenerele, două aspecte care îi speriaseră pe părinții fetei, oameni respectabili și de vază în comunitatea locală.

Am început să intervievez diverși membri ai familiei și am descoperit curând că fiica îl alesese pe acest bărbat în mod inconștient pentru că el îi permisesese să recreeze toate sentimentele puternice aparținând celor două părți de sine ascunse ale

ei. În copilărie, avusese parte de o defilare nesfârșită de bone, angajate deoarece viața profesională solicitantă a tatălui și obligațiile sociale numeroase ale mamei le lăsau prea puțin timp disponibil pentru fiică. Când am întâlnit-o și am întrebat-o despre problemele din trecut ale logodnicului mi-a oferit viziunea sinelui optimist: era incapabilă să îi vadă trăsăturile negative. Totuși, cu puțin ajutor din partea mea, și stimulat de caracterul confidențial al ședințelor noastre, sinele ei rănit și-a făcut simțită prezența și fata mi-a descris pe larg frustrările permanente și abandonurile pe care le trăise în copilărie. A menționat, aparent fără a face legătura, că și viitorul soț era un bărbat egocentric, care o ignora frecvent. Prin interviuri am ajuns la concluzia că sinele rănit jucase un rol similar alături de sinele optimist, mai disponibil, în procesul de luare a deciziei. Sinele rănit recunoscuse (inconștient) în viitorul soț un adversar de temut: un bărbat reținut în manifestările de iubire, pe care ea avea să încerce să îl schimbe și care avea să devină pentru ea o sursă permanentă de frustrare ce îi va permite sinelui ei rănit să își reverse vechea furie acumulată în copilărie. Pe scurt, sinele ei rănit a înțeles că va avea de-a face cu un bărbat la fel de imposibil ca părinții! Același bărbat servea totodată și ca mijloc conștient prin care ea se răzbuna pe indiferența părinților, care o neglijaseră pe toată perioada copilăriei, pentru a-i acorda acum, în sfârșit, toată atenția. Atunci când ei l-au criticat direct pe logodnic, fata i-a luat vehement apărarea, legându-se și mai mult de el și ieșind astfel de sub puterea pe care aceștia o exercitaseră cândva asupra ei.

Copiii neiubiți de părinți încearcă să își refuleze sinele rănit, așa că în cazul lor sinele optimist preia rolul conștiinței în majoritatea timpului. Părinții se confruntau acum cu o fiică incapabilă să vadă altceva decât potențialul de iubire și romantism în tânărul flamboiant și megaloman pe care îl alesese. În schimb, părinții, care nu utilizau apărarea prin clivaj, putuseră sesiza personalitatea acestuia în întreaga sa complexitate, iar aprecierile optimiste și eronate ale fiicei îi îngrijoraseră peste măsură, în copilăria petrecută în singurătate, fiica își dezvoltase sinele optimist construindu-și o lume a fantasmelor, iar bărbatul pe care îl alesese corespundea nevoilor sale: el poza într-un personaj atotputernic. Bărbații aroganți, impozanți și egocentrici reprezintă cea mai proastă alegere pentru o relație pe termen lung; totuși, ei își găsesc perfect locul în lumea fantasmelor făurită de sinele optimist.

*Vinovăția, responsabilitatea și răzbunarea* alcătuiesc o bună parte a sinelui rănit și sunt, în consecință, importante pentru adulții care încearcă să se separe de familiile

lor dificile. În exemplul de față, ce rol jucase vinovăția și cui ar trebui să o atribuim? În fond, părinții fetei erau acum bine intenționați: doreau să își ajute fiica. În cursul ședințelor de terapie cu ei am înțeles că ignorau cu desăvârșire faptul că lipsa lor de iubire și sprijin din perioada, de-acum aproape uitată, a copilăriei fetei o aruncase în brațele unui bărbat complet nepotrivit. Este un exemplu care ne arată cât de complexe sunt relațiile umane: aceiași părinți care distruseseră copilăria fiicei lor erau acum gata să îi sară în ajutor.

Aici, am fi poate tentați să îl considerăm pe tânăr drept eroul negativ, escrocul din poveste, dar, după toate probabilitățile, personalitatea sa autodistructivă era rezultatul propriei istorii de abandon, abuzuri sau indiferență din familia de origine. După cum nu o putem învinovăți nici pe fată pentru acest dezastru relațional, având în vedere că ea se comportase în singurul mod pe care îl cunoștea. Bărbatul exercitase o asemenea atracție asupra ei deoarece trăsăturile sale conștiente și inconștiente activaseră în ea atât sinele optimist, cât și pe cel rănit. Bărbații „normali” i se păreau plicticoși și neinteresanți; o tentau cei pompoși, reci și îngâmfați.

Luând în considerare toate aspectele acestui scenariu tipic, putem concluziona, fără teama de a ne înșela, că responsabilitatea situației create revine părinților, care își neglijaseră fiica în perioada copilăriei. Dacă vom analiza viața tinerilor neiubiți de părinți, vom vedea că rănilor astfel provocate în personalitățile lor sunt mult mai profunde decât răul comis în cursul unui jaf, al unei bătăi sau al unui atac, infracțiuni pedepsite cu închisoarea. Și totuși, nici părinții cândva indiferenți și nici copilul orbit de propriile mecanisme defensive nu pot detecta cauzele problemei. În cazul de față, părinții nu aveau nici cea mai vagă idee în legătură cu motivele care o făcuseră pe fiică să se îndrăgostească de un bărbat atât de nepotrivit. Iluzia că îi oferiseră fetei o copilărie „bună” îi împiedica să vadă răul pe care îl produsese asupra personalității ei în formare. La rândul ei, tânăra, orbită atât de clivaj, cât și de apărarea morală, nu putea localiza cauzele problemei. Toți se confruntau cu un mister pe care nu aveau capacitatea să îl înțeleagă. Avem aici de-a face cu o tragedie umană care se repetă aproape la nesfârșit și pe care nu o putem percepe în întreaga sa complexitate decât atunci când recunoaștem rolul jucat de sinele refulat în cadrul personalității umane. Conceptul de responsabilitate implică de obicei ideea de compensație, în caz de eșec în îndeplinirea sarcinilor. Din păcate, ea nu se aplică și relațiilor umane. În cazul de față, greșelile făcute de părinți în trecut sunt într-un fel compensate acum de încercarea de a-și ajuta fiica. Ei nu pot

face însă prea mult: această tragedie umană relațională, la fel ca multe altele, este consecința eșecurilor emoționale din trecut, insesizabile acum atât pentru părinți, cât și pentru fiică. Părinții se află acum în poziția de a încerca să repare greșeli pe care nu au știut că le fac. Totuși, chiar dacă eșecul în trecutul nostru de dezvoltare se datorează părinților, în ultimă instanță toți avem responsabilitatea propriei vieți. Aceia dintre noi care am căzut victimă indiferenței, nepăsării sau abuzului trebuie să ne asumăm răspunderea pentru restul existenței noastre. Trebuie să ne străduim să ne înțelegem propriul trecut, să încercăm să ne separăm, atât cât putem, de cei care ne-au rănit și să stabilim pe viitor relații gratifiante.

### *Colapsul sinelui optimist*

În analiza noastră, putem trage până acum concluzia că toți copiii insuficient ocrotiți ajung să depindă de părinți, indiferent de cât de rău au fost tratați. Este o afirmație corectă până la un anumit punct. Există însă părinți atât de indiferenți sau abuzivi, încât, chiar și cu ajutorul unor puternice mecanisme defensive, copiii nu pot rămâne atașați emoțional de ei deoarece au beneficiat de atât de puțin sprijin, încât sinele optimist nu a putut nici măcar să se nască. Din nefericire, unii copii confrunțați cu respingeri repetate și grave pe perioade îndelungate renunță la orice speranță de a fi iubiți de părinți. Iar când acest lucru se întâmplă, întreaga lor personalitate se transformă într-un imens sine rănit aflat în căutarea răzbunării.

Prin renunțarea la atașamentele emoționale față de părinți sunt afectate și relațiile afective cu alți membri ai societății. Respinși de cei care ar fi trebuit să îi iubească, copiii ajunși în astfel de situații resimt un vid interior permanent și o ură de sine intensă. Din cauza pierderii încrederii în părinți, ei devin „inaccesibili” din punct de vedere emoțional și sunt adesea tentați să ia în derâdere sau să critice bunătatea altora. Există o istorioară sugestivă în acest sens despre F. Scott Fitzgerald, autorul alcoolice al *Marelui Gatsby*. Pe când se plimba prin Paris împreună cu niște prieteni, au dat peste o femeie în vârstă care își etalase pe o tavă, în fața magazinului, prăjiturile de casă și alte mâncăruri apetisante. Prietenii s-au oprit să le admire, în timp ce Fitzgerald s-a repezit și a răsturnat tava. Această formă de distrugere deliberată a eforturilor cuiva este o descărcare tipică de furie a sinelui rănit.

Privați de un suport care să le dea sens vieții, copiii și tinerii fără atașamente emoționale își caută alinarea și împlinirea în resurse non-umane: droguri, alcool, sexualitate impersonală intensă sau orice altceva de natură să le alunge goliciunea și durerea lăuntrică. O ilustrare tragică a acestei situații ne este oferită de Francine Du Plessix-Gray în cronică la filmul „Copiii”, publicată de revista New Yorker. Articolul se numește „Copii înfometați”:

Filmul „*Copiii*” ne înfățișează o bandă de adolescenți care umblă după sex, droguri și băutură pe străzile din New York. Cruzimea acestor adolescenți care îi batjocoresc pe homosexuali și atacă la întâmplare trecătorii, nepăsarea cu care își alintă prietenele cu apelativul „târfă” în timp ce le pocnesc pentru a le supune, grohăiturile și întregul lor limbaj subuman sunt de-a dreptul năucitoare. Am rămas obsedată de imaginea finală, în care trupurile lor zac tolănite, unul peste altul, pe podeaua unui apartament spațios din Manhattan, aidoma unor tineri aduși spre desfătarea unui împărat roman depravat. Îmi amintesc și acum resturile orgiei — sticle de băutură, țigări cu marijuana, bucăți de taco și burrito îmbibate în sos de salsa. Acest ultim detaliu, sugerând mâncarea înfulecată sălbatic, este asociat cu scena în care unul dintre personaje se trezește după chef nocturn din apartamentul din Manhattan, cu mobilier tapițat în piele și tablouri de artă abstractă pe pereți și, privind direct în camera de filmare, întreabă: „Ce s-a întâmplat?” (Du Plessix-Gray, E, „Starving Children”. The New Yorker, 16 octom-' brie 1995, pag. 51.)

Iată un exemplu viu al consecințelor unei istorii emoționale din care a dispărut orice speranță de atașament față de ceilalți, lăsând în urmă un vid interior imens, care se cere distras și descărcat continuu. La acești adolescenți, foamea de emoții și dorința de a scăpa de suferința lăuntrică se traduc într-o căutare permanentă a experiențelor intense și trăirilor extreme, singurele capabile să le suprimă durerea. Pentru ei, realitatea de zi cu zi este dominată de sinele lor rănit, de dimensiuni enorme, care revarsă violență și ură asupra celor mai slabi decât ei. La fel de important, lipsa de respect de sine (care îi împiedică să conștientizeze indiferența părinților față de ei) îi pune în mod repetat în pericol, la modul cel mai fizic. Să nu uităm de ce acești adolescenți se simt goi pe dinăuntru și clocotesc de furie. Nu găsesc în ei înșiși nimic ce ar fi putut fi prețuit de părinți. Astfel îndepărtați, reacționează la tratamentul la care au fost supuși în cea mai vulnerabilă parte a vieții printr-o dorință furibundă de răzbunare. Deși provin din familii bogate, acești copii nefericiți au pornit pe calea pierzaniei.

Probabil că mulți cititori nu vor simți nicio fărâmbă de compasiune față de ei. Bănuiesc că majoritatea vor fi tentați să îi pedepsească, fără a înțelege că ei au fost deja condamnați (dacă nu anihilați ca ființe umane). Cultura occidentală pare incapabilă de a face legătura între cauză și efect atunci când cele două evenimente se succed la intervale mari. Acești tineri au fost trădați, și totuși noi, occidentalii, refuzăm să vedem cauzalitatea și să îi pedepsim pe părinții aparent nevinovați. Timpul scurs între indiferența cu care copiii au fost tratați în primii ani de viață și ostilitatea lor aleatorie ca adolescenți este folosit de societate ca pretext pentru a-i scăpa pe părinți de povara blamării: aceștia pot susține acum cu seninătate că purtarea copilului se datorează exclusiv „anturajului”.

Din păcate, și tânărul este pierdut în această *ecuație cauză-efect*. El nu are cum să-și amintească în detaliu ce i s-a întâmplat când avea doi, trei sau patru ani. În plus, realitatea istoriei sale de dezvoltare a fost estompată și renegată prin acțiunea clivajului și apărării morale. Rezultatul acestei „conspirații” psihice lasă victima cu o singură opțiune: să recreeze inconștient același tipar distructiv cu următoarea generație de copii-victimă.

### Trei

#### Rămânerea acasă

Ori de câte ori un membru dorește să se separe scoțând „familia” din sistemul său sau dizolvând-o în el însuși, va izbucni o criză. Aflat în interior, „familia” poate fi echivalată cu întreg universul. Distrugerea „familiei” poate părea un fapt mai grav decât crima sau mai egoist decât suicidul. Astfel se naște un noian de dileme: dacă nu îmi distrug „familia”, atunci „familia” mă va distruge pe mine”.- R. D. Laing -

Acest capitol este consacrat analizării experiențelor a trei tineri care au apelat la terapie din cauza neputinței de a se separa de propriile familii. Regăsim în istoriile lor principiile de dezvoltare prezentate în primele două capitole ale acestui volum. Toți cei trei pacienți fuseseră insuficient sprijiniți emoțional și rămăseseră blocați în propriile familii din cauza promisiunilor de iubire și dorinței lor ascunse de a-și schimba părinții. Toți folosiseră apărarea morală și clivajul, mecanisme care îi salvaseră în copilărie, dar care deveniseră un impediment la maturitate.

În deschiderea capitolului am citat un pasaj din eseul lui R. D. Laing, „Familia și «Familia»”, care ilustrează amploarea răului făcut unor copii care, ajunși la maturitate, se dovedesc incapabili să se separe de familiile de origine. Majoritatea



famiiliilor nefericite rămân unite mai degrabă din teamă decât din iubire sau atașament pozitiv. Membrii lor se agață unul de celălalt pentru a se apăra de lume. Deseori, familia încetinește deliberat dezvoltarea identității copilului pentru a satisface nevoile de protecție ale părinților. „Dacă nu îmi distrug «familia», atunci ea mă va distruge pe mine". Pentru a supraviețui în toată integritatea sa de adult, pentru a se salva, individul provenit dintr-o familie cu carențe emoționale trebuie să renunțe la acest atașament (să își „distrugă" familia, după cum se exprimă Laing). El va fi împiedicat să plece de alți membri ai familiei, deoarece orice asemenea dezertare amenință siguranța celor rămași, în fine, după cum am remarcat în primele două capitole, copilul ignorat, privat sau abuzat are mai puține șanse să scape fiindcă nevoile sale de dezvoltare nesatisfăcute îl țin legat de familie, atât pentru a se proteja de lumea exterioară, cât și pentru a menține vie speranța sa nerealistă de a fi iubit în viitor.

### *Trei tineri care au nevoie de ajutor pentru a se elibera*

În cele ce urmează, mă voi concentra asupra a trei cazuri clinice de pacienți care mi-au solicitat ajutorul deoarece erau prinși într-o încrengătură de relații familiale dificile. În general, adulții cu istorii emoționale pline de privațiuni își dezvoltă identități slabe și, drept urmare, rămân apropiați de părinți pentru a putea funcționa. Cele trei cazuri sunt înfățișate în ordinea crescătoare a forței personalității, începând cu cea mai slabă. Prima pacientă, o tânără anorexică pe nume Julie, care continua să locuiască cu părinții și a cărei rație zilnică de mâncare devenise centrul preocupărilor întregii familii, avea cea mai slabă personalitate dintre cei trei. William, al doilea caz citat, locuia și el cu părinții, dar funcționa marginal (avea o slujbă) și afișa un simț al identității personale ceva mai dezvoltat, deși avea în continuare nevoie de ajutor pentru a se elibera. Sandy era cea mai puternică dintre toți: avea suficientă identitate pentru a trăi separat de părinți. Totuși, era incapabilă să accepte realitatea din spatele iluziilor și să rupă acele fire care o țineau legată de părinții care o trădaseră. În cazul ei, mecanismele defensive, inițial dezvoltate pentru a-i ascunde adevărul despre părinți, ajunseseră ulterior să îi pună în pericol relațiile mature.

La un anumit moment din cariera mea, aveam săptămânal douăzeci și cinci de pacienți, dintre care cinci sufereau de anorexie. Așa am dobândit o mare experiență în tratarea acestei tulburări grave, iar exemplul care urmează este o combinație de două cazuri clinice.

Din primul moment mi-am dat seama că Julie reprezenta un caz sever de anorexie: avea nările ușor scobite, semn al unei autoînfometări îndelungate. Avea douăzeci și șase de ani, dar locuia cu părinții și nu muncea, în ciuda notelor bune din colegiu. Mi-a prezentat o istorie în care nevoile ei de îndrumare fuseseră permanent ignorate de mamă. Când era mică, fusese hrănită cu forța, iar când refuza mâncarea, era trasă de păr și i se vâră capul în farfurie. Atacurile intruzive ale mamei asupra autonomiei sale (combinat cu refuzul tatălui de a o proteja) îi alteraseră în asemenea măsură identitatea, încât ajunsese să se considere prea slabă pentru a se descurca singură în viață. Anorexia este în general privită drept o tulburare specifică adolescenței, dar Julie avea douăzeci și șase de ani, fapt ce dovedește cât de atașată rămăsese față de familie. Fusese spitalizată în cadrul unui program de tratament al tulburărilor de comportament alimentare, dar după externare s-a întors acasă și și-a reluat pattern-ul alimentar autodistructiv.

Julie se autopedepsea atunci când se îngrașă, obicei frecvent la anorexici, care i-a servit drept oglindă în istoria ei de dezvoltare. Pentru ea, corpul a devenit o reprezentare a celor două părți separate ale sinelui (rănit și optimist), la care se raporta în același mod în care se raportaseră părinții la ea în copilărie. Când câștiga în greutate, își vedea corpul din perspectiva sinelui rănit și îl disciplina pedepsindu-l prin exerciții fizice epuizante sau curățându-l prin laxative. Își agresa corpul cu o intensitate care mi-a dovedit fără umbră de îndoială asprimea cu care fusese tratată de mama sa intransigentă atunci când nu se ridica la înălțimea așteptărilor ei. În schimb, când slăbea își privea corpul din perspectiva sinelui optimist: din cauza viziunii ei pervertite asupra noțiunii de „succes” (considera că pentru o subponderală ca ea, a slăbi este o realizare excepțională) și, în ciuda stării de debilitate, în astfel de momente întrevedea posibilitatea iubirii. Adorația față de propriul corp slab a reprezentat pentru mine o provocare continuă: dacă îmi exprimam rezervele (cât se poate de serioase) față de aspectul ei fragil, riscam să o

pierd ca pacientă. Julie părea să fi descins direct din paginile cărții *Pentru binele tău* a lui Alice Miller:

Părinții insistă că au o căsnicie fericită; sunt îngroziți de strădaniile conștiente și excesive ale fiicei lor de a renunța la hrană, mai ales că nu avuseseră niciun fel de probleme cu acest copil, care răspunsese întotdeauna așteptărilor lor. Dar modul în care ea își înrobește, disciplinează și strunește corpul, mergând până la a-1 distruge, ne spune totul despre primii ei ani de viață. (Miller, A., *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*, New York: Farrar Straus Giroux, 1983, p. 131.)

În acest pasaj evocator, Miller ne înfățișează o istorie în care sentimentele intense trăite în copilărie sunt recreate de către fiica anorexică într-o piesă cu un singur personaj: drama relației sale cu mama. Deși lasă impresia că sunt profund implicați în viața odraslelor, părinții copiilor anorexici se concentrează de fapt mai mult asupra pregătirii și formării lor academice, atletice, artistice etc, ignorându-le nevoile de apropiere, sprijin și iubire necondiționată. La copilul anorexie, sinele optimist se naște din rememorarea momentelor reale de iubire trăite ca urmare a unor performanțe strălucite obținute timpuriu, în același timp, copilul anorexie este perfect conștient de fragilitatea acestei iubiri, pe care o poate pierde într-o clipă dacă nu se ridică la înălțimea așteptărilor părinților. Pe de altă parte, amintirea pedepselor administrate în urma eșecurilor creează un sine rănit extrem de amplu și activ, ce înglobează toată furia și durerea acumulate prin refuzuri repetate. Și de această dată, apărarea prin clivaj protejează sinele optimist de contaminare sau distrugere din cauza respingerilor severe, bine ascunse în sinele rănit. În cazul în speță, agresivitatea cu care fata își trata corpul atunci când se îngrașă constituia o oglindă a experiențelor sale, marcate de respingeri din partea părinților după eșecuri în a răspunde cerințelor lor extreme.

Julie era aproape „sudată” de părinți. După prima noastră ședință de terapie, s-a dus acasă și le-a povestit tot ce îi spusese, fapt care mi-a demonstrat că rămăsese blocată psihic la o vârstă timpurie și nu se putea desprinde de oamenii care îi împiedicaseră de fapt dezvoltarea. A insistat să aduc un cântar la birou pentru a-și măsura greutatea. Știam că aceasta mă va pune într-o poziție similară cu cea a părinților și că voi ajunge, la fel ca ei, să mă preocup obsesiv de kilogramele ei. În mod ironic, părinții, cândva dominatori, deveniseră acum sclavii lui Julie, obligați să o îngrijească și la această vârstă, când trebuia să fi fost de mult pe propriile picioare.

Schimbaseră rolurile: în copilărie, Julie fusese terorizată de ideea de a nu le fi pe plac; acum, monitorizându-i zilnic consumul de hrană, părinții erau cei terorizați de refuzul ei de a mânca. Copilul care își însușește tacticile părintelui și le întoarce contra adultului cândva dominator reprezintă un tipar recurent în familiile ne iubitoare.

Hotărât să nu cad în plasa încâlcită a problemelor de greutate, am cumpărat două cântare de calitate și am apelat la un prieten priceput, care a modificat indicatorul unuia, care acum arăta valori mult mai mari decât cele corecte. I l-am prezentat mândru lui Julie, care s-a urcat imediat pe el, după care a strigat: „Dumnezeule, am peste 45 de kilograme”. La acea vreme, Julie avea în jur de 43 de kilograme. Pentru un anorexic, două kilograme în plus sunt echivalente cu 34 de kilograme pentru o persoană normală. „Scuză-mă, Julie”, i-am cerut eu iertare, prefăcându-mă foarte tulburat, „am cumpărat cântarul de la un magazin cu discounturi. Vânzătorul mi-a spus că s-ar putea să fie defect. O să iau altul și data viitoare totul va fi bine”. Julie s-a enervat pe nepăsarea și nepriceperea mea. Pentru ea, greutatea era o problemă de o importanță vitală și singura armă pe care o avea. Voia să o folosească împotriva mea într-un mod la fel de tiranic cum o simțise pe propria piele, în comportamentul mamei față de ea în copilărie. La următoarea noastră ședință, am scos ambele cântare și i-am spus lui Julie că intenționez să încep să mă cântăresc și eu împreună cu ea. Mi-a zâmbit răutăcios — fără îndoială, nu era decât un joc; voiam să iau în derâdere această problemă cât se poate de serioasă. A încercat să preia controlul recitându-mi tot felul de date, pe care le cunoștea la fel de bine ca un medic, despre chirnia modificată și debilitatea corpului ei. Era tactica prin care îi intimidase pe cei doi terapeuți cu care lucrase înainte. Eram convins că, dacă o lăsam să domine relația noastră prin intermediul problemei greutății, nu va face niciun progres, așa că i-am propus: „Folosește tu cântarul bun și eu îl iau pe celălalt”. Ideea nu i-a surâs: greutatea era principala sa armă în lupta cu lumea exterioară, iar interesul meu brusc față de propriile kilograme îi amenința poziția. Greutatea ei, nu a mea, trebuia să fie în centrul atenției. Ne-am urcat pe cântare, unul lângă celălalt: al meu arăta cu peste 45 de kilograme mai mult decât al ei.

Acum era mulțumită: cântarul meu „bun” indica aceeași greutate ca cel de acasă, pe care îl folosea de câteva zeci de ori pe zi. Mi-am apăsat apoi piciorul, ca din întâmplare, pe cântarul ei, și acul a urcat. Julie a urlat: „Gata! Am terminat-o cu

tine! îți bați joc de viața mea!" „Care viață?", i-am răspuns. „După câte văd, nici nu ai așa ceva". Acest adevăr înfricoșător s-a abătut asupra ei ca o tornadă — Julie se clătină, gata să leșine. „Ba am", a protestat, „am o viață grozavă — probabil mai bună decât ai tu". Am continuat în aceeași notă, cu Julie susținând că duce o viață minunată, cu excepția faptului că este nevoită să aibă de-a face cu mine, terapeutul ei idiot și nepriceput și cel mai incompetent dintre toți cei la care apelase pentru „ajutor". În cursul acestei tirade, nu și-a putut ascunde plăcerea de a mă umili și discredita. Și-a descărcat indirect, asupra mea, resentimentele acumulate în sinele rănit la adresa părinților săi inadecvați și incompetenți (dar mult prea importanți pentru a fi părăsiți). Așa am devenit un simbol al eșecului lor, un paratrăsnet asupra căruia își putea descărca, în deplină siguranță, mânia. Julie îmi desființa „tehnicile" terapeutice, îmi critica hainele, biroul, totul, și se distra de minune! Am început să ne întâlnim de două ori pe săptămână și de fiecare dată începea printr-o critică la adresa mea — similară cu cele pe care le suportase în copilărie din partea părinților sau pe care și le adusese ei însăși atunci când se îngrașă: nu curățasem gheața de pe trotuar și puneam în pericol viața pacienților; pe sub radiatoare se adunase praful, o sursă letală de microbi; tablourile de pe pereți erau atât de vechi, încât se încovoiaseră sub povara rușinii. A continuat cu aceste acuze nesfârșite până s-a simțit în stare să revină la viața ei și la lupta cu părinții. Treptat, în câțiva ani de terapie, atacurile la adresa mea s-au rărit, pe măsură ce își construia o nouă identitate, suficient de puternică pentru a-i permite, în cele din urmă, să se aventureze în lume, să își ia o slujbă și să înceapă o altă viață, de data aceasta pe cont propriu

### *William sau viața la subsol*

Cei mai mulți adulți care nu reușesc să se separe de familii rămân în casa părintească mult timp după ce tinerii de aceeași vârstă au depășit această fază, trecând la relații mature. Este un scenariu frecvent, care se regăsește în aproape orice familie. Pasajul următor, citat din capitolul scris de Peter Wilson în cadrul volumului *Rănila narcisice*, ilustrează unul dintre semnele cele mai comune ale unor tulburări iminente:

Au ales să se izoleze într-o lume interioară închisă ermetic, cufundându-se în preocupări și fantasme numai de ei știute și în activități solitare... Mulți renunță la școală sau slujbă, își părăsesc studiile și dispar pur și simplu în cameră, unde rămân

de multe ori toată ziua, aventurându-se doar rareori afară... Evident, această izolare autoimpusă nu este nicidecum absolută; ea se petrece în vecinătatea unor persoane care, inevitabil, ajung să se îngrijoreze de soarta lor. Sistemul funcționează atât ca modalitate de sfidare și torturare a celor din jur, cât și — paradoxal — ca element provocator al ingerințelor pe care aparent încearcă să le evite. (Wilson, P., „*Narcissism and Adolescence*”, în *Narcissistic Wounds*, editat de J. Cooper și N. Maxwell, Northvale, N. J.: Jason Aronson, 1995, p. 55.)

Există o similaritate tulburătoare între această descriere și comportamentul unor tinere suferind de anorexia nervosa. În ambele cazuri are loc o retragere din viața normală, cu păstrarea contextului familiei, care își concentrează din ce în ce mai conștient atenția nedorită asupra copilului. În adolescență, această retragere este un semn că tânărul nu poate face față lumii din afara familiei pentru că nu este încă pregătit să se separe de părinții inadecvați, dar necesari. În zilele noastre, mulți dintre tinerii închiși în matricea familială se dedică unor activități precum science fiction-ul, muzica underground sau internetul. Am cunoscut însă și alții, care își petrec zilele visând pur și simplu cu ochii deschiși. Un pacient mi-a relatat că inventase un oraș în care îndeplinea concomitent funcțiile de primar, șef al poliției și vedetă a echipei de baseball.

Tinerii care se izolează în cadrul familiei nu fac decât să-și provoace părinții, deja intruzivi (sau indiferenți, în unele cazuri) să încerce să sară dincolo de zidurile, acum și mai înalte, pe care le-au ridicat în jurul lor. Sinele lor rănit invită la o luptă cu părinții. În familiile în care conflictele sunt dese, sinele rănit devine de multe ori calea principală de exprimare a atașamentului (motivată de dorința de schimbare sau răzbunare) deoarece, după ani de dezamăgiri, sinele rănit câștigă în forță în fața sinelui optimist, în astfel de situații, tânărul își canalizează de obicei eforturile asupra dominării sau sfidării părintelui necesar, dar detestat. Problema cu aceste retrageri în sânul familiei este faptul că fantezmele sinelui optimist al tânărului sunt de multe ori extreme și au prea puține legături cu realitatea, prin comparație cu iluziile despre părinții iubitori descrise anterior. Din cauza dezamăgirilor profunde din partea părinților, tinerii ajung să-și creeze fantezme lipsite de orice suport de atașament emoțional față de ceilalți. De fapt, ei renunță la speranța de a primi sprijin afectiv din partea omenirii, înlocuindu-l cu fantezme mărețe despre propria putere sau faimă fără margini. Este și cazul lui William, un pacient care se plângea de oboseală cronică, deși dormea în cea mai mare parte a zilei. Locuia într-un

apartament de la subsolul casei părintești și câștiga un salariu modest aranjând noaptea rafturile dintr-un supermarket local. Având o slujbă, se situa la un nivel superior al dezvoltării personalității față de Julie; totuși, din punctul de vedere al identității personale, rămăsese blocat la o fază preadolescentină și avea încă nevoie de mult sprijin emoțional.

William s-a prezentat la ședințele de terapie îmbrăcat într-un costum scump, dar vechi și prost întreținut. Avea un aer de poet beatnik, cu barbă lungă și ochi sălbatici și neastâmpărați. Fusesse profesor de muzică la un liceu, dar, din cauza unui eveniment destabilizator de la începutul carierei, renunțase la această slujbă în favoarea uneia mai puțin stresante. Munca de noapte la supermarket îl eliberase în mare măsură de anxietăți deoarece la serviciu avea parte de puține, dacă nu de niciun contact interpersonal de natură să-l tulbure. În plus, părinții îi dădeau lunar bani pentru a-și suplimenta veniturile modeste. William a apelat la terapie atât datorită depresiei cronice de care suferea, cât și pentru că devenise conștient că visele sale de preamărire începuseră să scape de sub control. Cu alte cuvinte, se temea să nu înnebunească.

William era fiul unic al unui cuplu de emigranți europeni cândva înstăriți, dar care nu reușise să își păstreze statutul social și economic în America. Depășiți de situație și nesiguri pe ei în noua lor patrie, părinții săi își disimulau furia și frustrarea denigrând tot ce era american și ridicând în slăvi cultura europeană. William fusese un muzician talentat și precoc. Se făcuse remarcat de către profesori, încântați să aibă de-a face cu un elev atât de înzestrat. În loc să se entuziasmeze, părinții priveau realizările sale cu cinism, dacă nu cu ostilitate; îl porecliseră „înfumuratul” și îl strigau așa ori de câte ori le povestea despre succesele lui școlare. Îl umileau în mod inconștient, făcându-l să se simtă nesigur pe potențialul lui. Reușitele fiului amenințau să pună în umbră vechile realizări ale părinților, amplificându-le sentimentul de inferioritate. Dacă l-ar fi încurajat în perioada de creștere, William și-ar fi dezvoltat probabil o identitate suficient de puternică pentru a-i permite separarea de părinții inadaptați social și nesiguri pe ei; ar fi putut să înceapă să-și dea întâlniri cu fetele și în cele din urmă să-i părăsească, o eventualitate care îi îngrozea. Minimalizându-i permanent succesele, părinții i-au erodat personalitatea, împiedicându-l să plece de acasă. După cum era de așteptat, din cauza criticilor cu care se confruntase, William și-a dezvoltat atât clivajul, cât și apărarea morală pentru a-și păstra atașamentul față de părinți, ambele mecanisme

acționând însă ca obstacole în calea sa în momentul în care a pășit dincolo de familie.

Când William a ajuns la faza de trimitere a cererilor de intrare în colegiu, părinții s-au opus tuturor variantelor de școli din afara statului, pe motiv că studiile ar fi fost prea scumpe. William a protestat, dar le-a făcut pe plac—într-un fel, și el era angoasat de perspectiva de a-și părăsi familia care îi distrusese încrederea în sine. A ales în cele din urmă să rămână acasă și să frecventeze un colegiu local. A beneficiat de sprijinul substanțial al profesorilor, ceea ce l-a făcut să progreseze în privința conștiinței de sine. Iar noua putere astfel dobândită i-a permis să își sfideze (dar nu să-și părăsească) tatăl agresiv și infam, între cei doi s-a stabilit o rutină conflictuală zilnică. Dimineața, înainte de a pleca la serviciu, tatăl cobora la subsol, clocotind de nervi din cauza fiului leneș și somnoros, îi arunca în față cuvintele „american puturos” și se plângea că este departe de imaginea tânărului cultivat și educat, un ideal al familiei în consonanță cu tradiția europeană. În afara talentului muzical, William dădea dovadă și de o mare agerime a minții și îl prindea deseori pe tată pe picior greșit punându-i întrebări încuietore, de genul: „Ce ești mai întâi și mai întâi: creștin, american sau bărbat?” Tatăl, mare amator de dezbateri în contradictoriu, încerca să răspundă acestor întrebări dificile, dar William îi făcea praf toate argumentele. Era o inversare a rolurilor jucate de cei doi în copilăria lui William, când multe dintre afirmațiile sale erau luate în derâdere de părinții nesiguri pe ei. Iar acest tip de interogatoriu a devenit în timp o parte importantă a atașamentului lui William față de părinți și o supapă prin care își exprima furia acumulată în sinele rănit. William și-a depășit în pricepere părinții în acest joc ostil, pe care l-a folosit pentru a-și frustra și enerva tatăl, deja iritat, care sfârșea uneori cearta matinală pocnindu-și sau îmbrâncindu-și fiul. Era o situație similară cu cea din familia lui Julie, în care fiica dominată în copilărie de părinți ajunsese să-și terorizeze familia înfometându-se.

După ce a absolvit colegiul, părinții lui William i-au cumpărat mașină și i-au propus să rămână acasă, fără nicio obligație financiară. Această trecere bruscă de la ostilitate la indulgență este frecventă în familiile neiubitoare, în care părinții caută strategii noi pentru a-și păstra alături copiii, deveniți tineri adulți. Mulți părinți sunt (în secret) la fel de dependenți de copii precum copiii de ei. William avusese ocazia să plece, dar bunăvoința neașteptată a familiei suna mult prea bine pentru nevoile sale de dezvoltare nesatisfăcute. Părea că va avea parte, în sfârșit, de sprijinul după



care tânjise; în al doilea rând, înțelesese într-o oarecare măsură că identitatea sa alterată și neformată nu îl putea ajuta să se descurce singur. S-a gândit că merită să locuiască, fără a plăti chirie, în casa părintească: era un fel de compensație pentru dușmănia cu care se confruntase în copilărie.

Cariera sa didactică a debutat extrem de promițător, în primul an, a dezvoltat mai multe programe alternative de predare pentru elevii cu talent muzical, pe care le-a prezentat confrăților. A fost lăudat pentru creativitate, ceea ce i-a stimulat sinele optimist nerealist. Și-a imaginat că Inspectorul General al Educației (care reprezenta pentru el un părinte nou și iubitor) îi va aprecia munca. Și-a exacerbat sinele optimist și a început să fantasmeze că va revoluționa predarea muzicii în toată țara. Sinele optimist îl împingea de la spate să pună prea mare preț pe laudele colegilor, ca un substitut pentru sprijinul părinților, pe care și-l dorise, dar de care fusese privat. În Virtutea acestui potențial succes, a solicitat o întâlnire cu un oficial al Departamentului Educației. Se aștepta la o reuniune de amploare, cu participarea Inspectorului General și a întregii conduceri, dar a fost întâmpinat de o secretară care i-a preluat dosarul și l-a anunțat că va fi contactat în următoarele zile, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată. Pe când ieșea din clădire, sinele optimist s-a prăbușit, fiind înlocuit de sinele său rănit, plin de amărăciune și ură de sine. În minte îi răsunau vorbele tatălui — „visător îngâmfat” — și la întoarcere, în mașină, s-a gândit cât se poate de serios să se sinucidă. A ajuns acasă rușinat, incapabil să revină la lucru și să dea ochii cu colegii.

William s-a prăbușit într-o depresie adâncă, ajungând în incapacitate de muncă, fapt care i-a reconfirmat opinia fundamentală că ceva era în neregulă cu el, așa după cum îi spusese și părinții. Deloc surprinzător, a devenit docil din cauza depresiei, iar părinții s-au oferit imediat să-l îngrijească până ce avea să-și revină și să-și reia serviciul. După un an de concediu, acordat de școală, a fost dat afară. A rămas prins în mrejele familiei, plin de resentimente și tot mai înverșunat, dar incapabil să se separe. Acesta este un tipar des întâlnit la adulții subminați în copilărie de către propria familie, de care sunt incapabili să se despartă: la maturitate, sunt marginalizați și duc o viață anostă, marcată de momente de răbufnire a unor vise de măreție total nerealiste.

Ne-am fi așteptat ca nefericitul și frustratul William să primească bucuros sfatul unui profesionist în boli mentale în încercarea de a se separa de familie. Nimic mai fals! Nu am scăpat în ședințele noastre de terapie de întrebările sale încuietore,

sarcasmul și visele de măreție absurde. Mă confruntam cu același tip de întrebări agresive care îl înfuriase teribil pe tată. Deja după un sfert de oră din prima noastră întâlnire adoptasem o poziție defensivă și mă simțeam năucit de virulența atacului său verbal. Imensitatea sinelui său rănit și modul în care înțelegea să-1 folosească în relația cu mine, o persoană benignă, un „consilier desemnat”, ne readuce la problema responsabilității. Comportamentul cinic și provocator al lui William a avut asupra mea același efect ca asupra tatălui. Era William o victimă a propriului trecut sau ajunsese acum să-și distrugă singur viața? Ambele afirmații sunt adevărate, numai că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, responsabilitatea pentru modul în care ne trăim viața ne revine și apasă din ce în ce mai mult pe umerii noștri. Provocând reacțiile ostile ale celorlalți, William recrea o lume plină de conflicte interpersonale și agresivitate, indiferent de bunele intenții ale persoanei cu care intra în contact.

După mai multe ședințe în care am fost tratat cu dușmănie și lipsă de încredere, am început să-mi pierd interesul de a-1 ajuta — o reacție umană firească, de care se presupune că psihologii trebuie să fie conștienți și pe care trebuie să o depășească. Îmi place să mă amuz, așa încât mi-am pus problema că aș fi, probabil, mai puțin tentat să renunț la William ca pacient dacă aș reuși să fac din ședințele noastre niște întâlniri ceva mai vesele. I-am propus să „ținem scorul” momentelor în care puncta prin critici acerbe la adresa mea, folosind în acest scop metode din baseball: lovituri simple, duble, triple și home run. Strategia prin care am transformat totul într-un joc l-a făcut să renunțe la înțepăturile sarcastice dar, paradoxal, i-a amplificat ostilitatea: încerca să obțină cât mai multe „puncte”. William mi-a replicat în stilul caracteristic: „De ce nu? Orice tâmpenie din pseudoștiința asta a ta e OK pentru mine”. Peste cinci minute, discutam aprins despre o remarcă acidă a lui William pe care eu o notasem ca lovitură dublă, în timp ce el considera că merita punctată ca home run. „Ei bine”, am spus, „cred că trebuie să angajăm un arbitru”. La care William mi-a răspuns printr-o nouă tiradă furioasă, în care m-a etichetat drept „lingău cu voce mieroasă care n-ar putea înscrie nici măcar un put-down”. Am fost așa de încântat de inventivitatea cu care își exprima disprețul, încât i-am acordat lovitură triplă pentru acest atac. Am continuat jocul verbal agresiv, de data aceasta mai puțin îndreptat asupra mea, cât asupra creativității lui William. Din țință devenisem un critic al spectacolelor sale, ceea ce m-a amuzat și mi-a permis să nu pun prea tare la inimă comentariile lui răutăcioase.

În timp, am ajuns să colaborăm în încercarea de a-1 scoate din încâlceala relațiilor familiale. Voi reveni însă la William în Capitolul 5.

*Sandy: o viață trăită separat, dar în singurătate*

Acest caz clinic ilustrează un nivel de dezvoltare superior celui al lui William. Sandy este un exemplu tipic de adult capabil să se separe de familia care nu i-a acordat sprijinul necesar în perioada de creștere, dar cu puternice mecanisme defensive (formate în copilărie) care acționează în sensul distrugerii relațiilor mature. Sandy avea în minte imagini atât de intense ale familiei, încât reacționa față de ceilalți ca și cum ar fi făcut parte din familia sa de origine. În psihoterapie, numim această tendință de repetiție a unor prototipuri infantile, trăită cu un marcat sentiment de actualitate, „transfer”. Sandy a apelat la mine din cauza izolării sociale, muncii excesive și dificultăților în relația cu puținii prieteni pe care îi mai avea. Fusesse crescută de o mamă divorțată, profesoară de muzică la un colegiu local, care o abuzase fizic de nenumărate ori în copilărie, atât pe ea, cât și pe sora ei. Fetițele erau învinovățite pentru stilul de viață dezorganizat și haotic al mamei, ca și pentru toate eșecurile ei. Mama le reproșa că ar fi putut ajunge o interpretă de talie mondială dacă nu ar fi fost nevoită să poarte povara creșterii și educării lor. Sandy se plângea de mama intruzivă și de manifestările ei de respingere, dar rămăsese la maturitate puternic atașată de ea: o suna zilnic și mergea în fiecare duminică la masă, deși considera aceste reuniuni familiale „groaznice”.

Sandy lucra ca editor de scenarii cinematografice și câștiga foarte bine. Era însă veșnic nemulțumită și muncea într-un ritm frenetic, așteptând „marea lovitură” prin care să-și facă un nume în industria filmului — la fel cum mama căutase celebritatea în lumea muzicii. Deloc surprinzător, Sandy fusesse nevoită, din cauza respingerilor repetate suferite în copilărie, să folosească apărarea prin clivaj pentru a rămâne atașată de mamă. Acest mecanism a devenit parte integrantă a personalității sale și a persistat și la maturitate. Automatismele sale specifice distorsionau realitatea, făcând-o să-și vadă prietenii în alb sau negru — fie ca foarte buni, fie ca extrem de răi — păreri pe care și le schimba pe neașteptate și dintr-o clipă în alta. Avem de-a face aici cu marele paradox al mecanismelor defensive: ele ne apără în copilărie de angoase distructive, dar, devenind o componentă a personalității, ne pot afecta relațiile mature.

Aidoma multor altor adulți care folosesc apărarea prin clivaj, Sandy avea dificultăți în relații deoarece, în momentul când se simțea frustrată de comportamentul unui prieten, sinele rănit ieșea imediat la iveală din locul unde stătuse ascuns în inconștient, iar ea dădea uitării tot ce fusese bun și „se întorcea” împotriva respectivei persoane. Se purta ca un copil care țipă „Te urăsc, mami” la numai trei minute după ce se cuibărise fericit în brațele ei. Frustrarea șterge cu buretele toate amintirile pozitive, iar copilul este total prins în emoțiile prezentului. Aceste schimbări dramatice de percepție și sentimente au cauzat multe despărțiri în viața lui Sandy. Și nu era vorba numai de idile: avea dificultăți și în relațiile cu femeile, cu care intra în mod repetat și surprinzător în conflicte, așa încât îi era extrem de greu să își păstreze prietenii.

În cursul uneia dintre ședințele noastre, Sandy mi-a descris valul de furie care a cuprins-o față de prietena ei cea mai bună din acel moment, care îi „insultase” sora. Prietena văzuse o fotografie a surorii lui Sandy în compania noului iubit, un bărbat mult mai vârstnic, îmbrăcat ca un membru al lumii interlope, și exclamase: „A dat lovitura! Cred că tipul are o groază de bani!” Furia bruscă și necontrolată a lui Sandy a luat-o pe prietena ei prin surprindere; glumiseră de nenumărate ori pe seama vieții sentimentale furtunoase a surorii lui Sandy. Chiar și în cadrul întâlnirilor noastre, Sandy îmi povestise de câteva ori, amuzată, despre sora ei, o exploatatoare care își alegea bărbații în funcție de banii pe care erau dispuși să-i cheltuiască cu ea. Sandy era deranjată, pe drept cuvânt, de faptul că sora ei locuia în casa părintească fără a contribui la cheltuielile gospodărești și că împrumuta deseori de la mamă sume mari pe care nu le mai returna. Această viziune asupra surorii își avea originea în amintirile legate de numeroasele momente din trecut în care sora profitase de buna ei credință.

Am vrut să aflăm ce eveniment provocase trecerea bruscă a lui Sandy de la viziunea sinelui rănit asupra surorii la cea a sinelui optimist. După cum aveam să înțeleg curând, era vorba de moartea recentă a tatălui, un părinte indiferent și complet dezinteresat de fiice, care locuia într-un alt stat, situat la distanță. Pierderea unui părinte neimplicat ar fi trebuit să nu îi afecteze prea tare pe copii, deveniți adulți; totuși, cum Sandy nu beneficiase în copilărie de sprijinul emoțional al niciunuia dintre părinți, moartea tatălui a spulberat orice urmă de fantasmă a sinelui optimist pe care încă o mai nutrea față de el. Atașamentele pe care le avea față de căminul său erau slabe și bazate pe sinele său optimist și nerealist, iar pierderea i-a

amplificat nevoia de a fantasma și mai intens asupra legăturilor cu cei doi membri ai familiei rămași în viață. Sinele optimist a acționat consolidând fantasmăle în care mama egoistă și sora profitoare apăreau drept persoane „bune” și, concomitent, Sandy și-a refutat complet percepțiile sinelui rănit.

Astfel, presiunea pierderii tatălui a dus la înlocuirea sinelui rănit cu sinele optimist, fapt care a luat-o total prin surprindere pe prietena ei inocentă, care nu știa că Sandy își schimbase starea de spirit față de familie. De aceea, reacția dură a lui Sandy a uluit-o și iritat-o. Părerea prietenei o înfuriase pe Sandy deoarece îi puneă în pericol noua fantasmă, atât de necesară, de a avea o legătură strânsă cu sora ei. Iar răspunsul său agresiv a dus la răcirea dramatică a relației cu această prietenă și, în cele din urmă, la ruperea ei.

Acest tip de acces de mânie brusc și inexplicabil îi tulbură și ofensează adesea pe oponenți. Sandy își considera ieșirea în fața prietenei perfect justificată: ea nu își mai amintea opinia diametral opusă pe care o avusese în legătură cu sora ei, opinie care era acum reprimată în sinele rănit. Folosirea de către Sandy a apărării prin cli-vaj a generat o serie nesfârșită de „neînțelegeri” cu prietenii, care au lăsat-o complet descoperită și fără altă alternativă decât atașamentul față de mama și sora inadecvate. Exemplul ilustrează în ce măsură mecanismele defensive pun în pericol puținele relații exterioare familiei ale tânărului care recurge la acest tip de apărare, diminuându-i progresiv șansele de a stabili alte legături pe care să se bazeze. În lipsa unor prieteni care să-i susțină sau a unui partener romantic stabil, mulți indivizi de genul lui Sandy sunt nevoiți să trăiască vieți singuratice și frustrante, având „de partea lor” doar familiile, o soartă tristă pentru un om deja marcat de un trecut plin de amintiri distructive.

### *Compulsia la repetiție: recrearea la nesfârșit a unor situații*

Marea ironie a unei copilării pline de respingeri și frustrări este faptul că, pe măsură ce crește, cel în cauză tinde să recreeze situații similare negative și de respingere în relațiile sale intime mature (presupunând că reușește să se separe de familia de origine). Este cel mai paradoxal rezultat al unui trecut petrecut în privațiuni. Recrearea tiparului familiei de origine în cadrul unei relații „noi”, situație denumită în psihologie „compulsie la repetiție”, constituie o modalitate care asigură păstrarea atașamentului față de propriul cămin într-o altă locație, cu actori noi în roluri vechi.

Reacția sănătoasă și firească la o copilărie dureroasă ar fi îndepărtarea, cât mai rapidă cu putință, de suferința și golul din primii ani de viață. Totuși, astfel de rezolvări normale nu sunt la îndemâna tinerilor proveniți din familii neîubitoare, care nu i-au sprijinit emoțional suficient de puternic pentru a le permite formarea unei noi identități sănătoase. În locul unei personalități complexe, ei rămân cu un gol lăuntric imens, populat de cele două părți ale sinelui opuse și instabile, cel rănit și cel optimist, iar relațiile cu ceilalți sunt distruse de apărarea prin clivaj și cea morală.

Am cunoscut pentru prima oară procesul prin care unii indivizii își aleg cel mai nepotrivit partener cu putință pe când lucram în calitate de consultant pentru un apărător din oficiu, un avocat numit de stat pentru a asigura apărarea acuzaților care nu își pot permite să plătească serviciile unei firme de avocatură. De obicei, administram un set de teste psihologice acuzatului, după care colaboram cu avocatul, ajutând la conceperea apărării. În aceste circumstanțe mi-a fost prezentat un tânăr arestat pentru incendiere premeditată — dăduse foc rezervorului de benzină al mașinii prietenei, în semn de represalii. Mi-a explicat că prietena îl enervase atât de tare, încât nu putuse răspunde decât răzbunându-se. Am fost surprins să constat că ori de câte ori mergeam la „Tim” la închisoare, prietena a cărei mașină o arsese era și ea prezentă. Ulterior, l-am însoțit la ședințele de terapie, stând răbdătoare în sala de așteptare. M-a intrigat atașamentul ei față de bărbatul care îi dăduse deliberat foc la mașină.

Tim mi-a descris idila cu această tânără, pe nume Carrie, drept furtunoasă, plină de intrigi și extrem de incitantă. Carrie era o femeie volatilă și seducătoare, care îl provoca dându-i întâlniri, pentru a se răzgândi apoi în ultima clipă. Acest tipar comportamental — promisiuni urmate de retrageri — nu are cum să fie acceptat de tinerii mai convenționali, nefamiliarizați cu sau neinteresați de astfel de jocuri și iluzii. Nu era însă cazul lui Tim: după cum aveam să aflu, el se confruntase cu respingeri repetate și grave din partea părinților și își dezvoltase, în consecință, un puternic sine optimist, alimentat fie de iluzia iubirii, fie, dimpotrivă, de sentimente de furie intense, născute în sinele rănit, la fel de activ. Tachinările și promisiunile enigmatice ale lui Carrie îl fascinau pe Tim; ele făceau apel la ambele sale părți clivate ale sinelui. *Sinele optimist* era *activat* de cererile lui Carrie de a parcurge o serie de „teste” care să-i dovedească iubirea față de ea, înainte de a se decide să iasă cu el. Aceste teste au scos la iveală amintiri de mult îngropate ale

dificultăților întâmpinate în copilărie, când încerca să obțină dragostea mamei, stimulându-i sinele optimist și convingerea că, de această dată, iubirea îi era la îndemână. Pe de altă parte, sinele lui rănit era obișnuit cu refuzurile categorice, iar Tim s-a străduit din greu să învingă rezistența lui Carrie și să o facă să accepte să-l întâlnească, aidoma unui copil care încearcă în primul moment să atragă atenția părinților. În schimb, deloc surprinzător, Tim tratase cu indiferență avansurile unei foste prietene, dispusă să îi dăruiască de bunăvoie afecțiunea, pe care el o considerase însă falsă.

Cu cât condițiile prehrinare puse de Carrie pentru a-i răspunde cu aceeași (presupusă) iubire deveneau mai nerezonabile, cu atât Tim se implica și mai intens afectiv. Respingerile la care îl supunea Carrie erau umilitoare și dure, iar sinele său rănit, cu dorința sa imensă de a-l reforma pe celălalt, era extrem de activ și muncea din greu. A născocit o întreagă strategie menită a o face pe Carrie să se răzgândească ori de câte ori era pe cale să-l refuze. Sinele optimist era și el total implicat în promisiunile lui Carrie, care dezvăluiau pentru Tim un potențial de iubire gata să fie atins, percepție care nu se baza însă pe nicio dovadă palpabilă. Cu cât Carrie se comporta mai *bizar, illogic și sadic* față de el, cu atât Tim era mai atras. Mă aflu atunci la începutul carierei; am înțeles că intrasem într-o zonă nouă, a unor nisipuri mișcătoare, așa încât am apelat la supervisorul meu pentru o lecție în dinamica *inconștientului uman*.

Carrie a depășit orice limită cu aceste respingeri, iar sinele rănit al lui Tim a renunțat la orice speranță de a o schimba. Prins într-un vârtej de frustrări, a trecut la un alt scenariu, cel al răzbunării. Momentul în care Carrie a întrecut măsura a fost acela când a acceptat să-l vadă pe Tim, după care a invitat deliberat acasă un alt tânăr interesat de ea, știind că astfel va provoca gelozia lui Tim. Furios, Tim a găurit rezervorul de benzină al mașinii lui Carrie cu o șurubelniță, după care i-a dat foc, suferind, la rândul său, arsuri. Orice femeie normală ar fi fost oripilată de această agresivitate, dar Carrie a interpretat actul antisocial al lui Tim drept un tribut adus valorii și puterii sale.

După arestare, Carrie a adoptat o *atitudine* de membru devotat al familiei. Tim devenise acum pentru ea o persoană mai puternică și mai dezirabilă ca oricând. Reacția ei adoratoare l-a făcut pe Tim să revină la sinele optimist, declanșând astfel procesul complex al alegerii partenerilor, specific compulsiei la repetiție. *Părțile lor optimiste* dăduseră complet *uitării* momentele ei de sadism, respectiv răzbunarea lui

violentă. Atât Tim, cât și Carrie aveau *două părți ale sinelui opuse și izolate*, implicate într-un dans complicat care le consuma toată energia, excluzând totodată pătrunderea altor persoane, normale, în universul relației lor. În această dramă emoțională participau toate mecanismele defensive ale personalităților ambilor protagoniști. Mai simplu spus, *copilăria îl pregătise* pe Tim pentru *astfel de relații*: nu se simțea în largul lui cu o parteneră normală, incapabilă să activeze aceste componente *inconștiente* importante ale personalității sale. Pentru el, refuzul lui Carrie era la fel de incitant și provocator ca respingerile suferite în copilărie din partea părinților. *Sinele rănit* se învolbura în ființa sa lăuntrică, plin de *dorințe de răzbunare* sau *schimbare*, în timp ce *sinele optimist* deborda de *speranța iubirii necondiționate*. Pentru Tim, Carrie, o femeie bizară și disfuncțională, reprezenta *un trofeu* pentru care merita să lupte ca să-1 câștige cu aceeași ardoare cu care în *copilărie căutase dragostea părinților*. Este același tip de atașament care se stabilește între femeia abuzată și cel care s-a comportat violent față de ea, după cum am arătat în volumul *Iluzia iubirii: de ce femeia bătută se întoarce la agresor*.

## Patru

### Pregătirea schimbării

Adevărul care îi eliberează pe oameni este, pentru cei mai mulți dintre ei, acel adevăr pe care preferă să nu-1 audă. - Herbert Agar -

În primele trei capitole ale cărții am analizat dezvoltarea apărărilor care ne țin legați de familie și ne afectează ulterior relațiile mature. Ne vom îndrepta acum atenția asupra primului pas pe calea vindecării: depășirea și învingerea acestor apărări. Până acum, ne-am concentrat asupra „răutății” părinților. Schimbarea trebuie însă să vină din interior; de aceea, voi explora acele activități, comportamente și atitudini pe care trebuie să le exersăm dacă vrem să reușim în demersul separării de familia de origine.

### *Tinerea sub control a furiei din sinele rănit*

Tendința sinelui rănit de *a-i învinovăți* pe ceilalți poate menține atașamentul bazat pe *furie* dintre partea rănită a personalității noastre și părinții care au greșit



față de noi, *acționând* fie prin intermediul *dorinței* noastre de *a-i reforma*, fie prin *setea de răzbunare*. Depășirea acestei situații este un element esențial: dacă reușim să *renunțăm să-i blamăm pe alții*, *rolul jucat* de sinele rănit și *fascinația noastră* față de „*răutatea*” celorlalți se diminuează, ceea ce *ne eliberează*, permițându-ne să dezvoltăm relații cu oameni care ne prețuiesc cu adevărat. Din păcate, mulți adulți privați de sprijin în perioada de creștere sunt atât de *porniți să acuze*, încât sfârșesc comportându-se ca niște *polițiști psihologici*, gata oricând să-i urmărească și pedepsească pe cei care nu s-au ridicat *la înălțimea idealurilor lor infantile*. După cum am remarcat în secțiunea „responsabilitate” din Capitolul 2, este adevărat că părinții sunt răspunzători de eșecurile noastre din copilărie. Totuși, spre deosebire de contravențiile din trafic, pedepsite prin amenzi, părinții „violetă” adesea regulile comportamentului acceptabil fără a fi sancționați de societate. *Ei greșesc ca părinți din cauza propriei lor copilării și motivelor inconștiente* apărute atunci *în personalitățile lor* și pe care *le repun* în scenă *în cadrul noii familii*. În al doilea rând, „*infracțiunile*” contra dezvoltării sănătoase a copiilor au fost comise când părinții erau altfel decât acum, în momentul când îi judecăm, și în circumstanțe diferite. Și probabil că cel mai greu de acceptat pentru copii, chiar și odată ajunși la maturitate, este faptul că *părinții lor* au fost pur și simplu *depășiți*, fie ca *putere de înțelegere*, fie din cauza *penuriei financiare sau afective*, de *emoțiile lor primitive* sau de *concursuri de împrejurări* mai presus de ei. Este și cazul pacienților mei: ei resping acest din urmă argument, deoarece le zdruncină *iluzia* sinelui optimist că iubirea părinților le-ar fi fost accesibilă, *cu condiția* ca ei să fi știut să o trezească. Totuși, *se întâmplă* frecvent ca *dragostea să lipsească*: în această situație, ea nu ar fi putut fi smulsă părinților total inadecvati prin niciun fel de dispute, lingușiri, raționamente sau rugăminți disperate.

Unul dintre pericolele sinelui rănit constă în faptul că, formându-se la o vârstă fragedă, conține atât *amintiri* ale unor evenimente, cât și *atitudini emoționale* specifice acelei etape de dezvoltare. Amintirile sunt de neprețuit — în schimb, preluarea unor *atitudini infantile* în viața matură poate fi primejdioasă. În copilărie, cu toții exagerăm importanța părinților, dar ca adulți este vital să înțelegem cine are însemnătate pentru noi și cine nu. *Adultul matur va accepta realitatea* că a avut ghinionul să se nască într-un cămin ne iubitor și va merge mai departe, fără a căuta răzbunare sau compensații. Psihologul Sheldon Kopp remarcă faptul că mulți dintre pacienții săi adulți nu au putut renunța la furia născută *din ideea* că fuseseră

„înșelați”, fiind privați de o copilărie fericită. În pasajul care urmează, citat din *Sfârșitul inocenței*, el analizează câteva cazuri clinice în care sinele rănit este invariabil marcat de setea de răzbunare:

Imaginându-se eroi sau eroine ale unor basme încă în plină desfășurare, acești oameni nu pot (nu vor) să accepte că ticăloșii care i-au dezamăgit vor scăpa nepedepsiți sau că ei înșiși vor rămâne victime nevinovate, fără a primi vreodată vreo despăgubire. Cineva trebuie să-i răzbune și să-i ocrotească, cineva care va îndrepta răul făcut de familii și îi va răsplăti pe copiii buni. Această afirmație, dură dar cât se poate de adevărată, îmi reconfirmă concluziile trase în activitatea de psihoterapeut. Mulți dintre pacienții mei își dezvoltă o *viziune exacerbată a propriei importanțe* ca reacție la sentimentele de inferioritate și abandon care îi copleșesc. Ei nu pot concepe că ghinionul de care au avut parte este doar un eveniment întâmplător într-un univers aleatoriu și își ridică *suferințele emoționale* la rangul de *problemă vitală*. În realitate, exacerbarea propriei importanțe și a speranței sinelui optimist de a schimba lucrurile sau a obține răzbunarea nu sunt decât *fantasme* care ne protejează de ideea, și mai înfricoșătoare, că în familiile noastre dreptatea pur și simplu nu există. De fapt, nu va veni nimeni să curețe mizeria din familie și, cu cât rămânem mai mult acasă, *așteptând să fim salvați* sau cu cât *suntem mai prinși în dramele familiale zilnice*, cu atât ne diminuăm șansele de a începe o viață nouă. Fiecare zi petrecută într-un cămin neiubitor *ne erodează încrederea în noi înșine* și, după ani în care am sperat în miracole, *ajungem să fim convinși de propria slăbiciune* și *renunțăm la ideea de a ne elibera*.

Mulți pacienți care se raportează la lume *prin prisma* sinelui rănit presupun că orice sursă potențială de sprijin are (asemenea părinților lor) vulnerabilități secrete, care le vor spulbera așteptările și, în cele din urmă, distrug relațiile în formare. Tendința *de a da vina pe alții* ne ține atenția îndreptată spre lumea exterioară, împedicându-ne să *discernem propriul rol* în alegerea pe care am făcut-o de a rămâne cantonați în relații frustrante, fie cu părinții, fie cu adulți la fel de dificili.

Compulsia la repetiție, descrisă în Capitolul 3, ne împinge inconștient dintr-o relație dezamăgitoare într-alta. *Blamarea celorlalți este un demers inutil*; adevărata soluție este *desprinderea* de cei care *ne-au înșelat așteptările* și implicarea în legături mai benefice și mai sănătoase cu „alții”.

La mulți dintre pacienții mei mai vârstnici am constatat o schimbare a ponderii dintre sinele optimist și sinele rănit, în favoarea celui din urmă. Este o

reacție firească, având în vedere numărul mare de relații interpersonale eșuate la care au fost împinși la maturitate de compulsia inconștientă la repetiție. Pe măsură ce sinele lor rănit devine tot mai dominator, își dezvoltă o *atitudine reticentă și sfidătoare* față de eventualitatea de a intra pe viitor într-o relație de succes. Este vorba de o *capcană emoțională comună*, pe care o ilustrez în cele ce urmează prin istoria clinică a unui alt pacient, Charlie.

Charlie a apelat la mine din cauza dificultăților pe care le avea cu femeile. Participa activ la reuniunile unui grup de recuperare și se întâlnea exclusiv cu membre ale acestei comunități, femei cu grave probleme de dezvoltare. A venit cu un carnetel în care notase numele doamnelor cu care avusese relații și a început cu prima de pe listă. Mi-a descris în detaliu defectele ei, de la isteriile infantile la luptele frecvente și umilitoare cu depresiile. Când a terminat, am încercat să intervin, dar mi-a făcut un semn impacientat cu mâna: mai avea destul material și nu dorea să fie întrerupt. Am fost ușor deranjat de gestul său, dar am ascultat în tăcere cum îmi înșira cusururile următoarei persoane, o cunoscută femeie de afaceri care activa în domeniul imobiliar. Mi-a relatat, plin de zel, cum aceasta continua să bea în secret și făcea „călătorii de afaceri” la Las Vegas, unde paria sume mari și se îngloda în datorii. Sinele lui rănit era atât de ultragiat, încât nu am îndrăznit să intervin pentru a-i mai atenua virulența criticilor. Atunci când a încheiat demascarea misitului de proprietăți, aveam destule de spus, dar nu mi-a dat ocazia. A trecut imediat la al treilea caz, de data aceasta puțin diferit era vorba de un profesionist, o doctoriță care nu remarcase la el simptomele dependenței de medicamente. Era o afirmație care mi-a atras imediat atenția: putea fi o critică deghizată la adresa terapeutului, ceea ce numim în limbajul de specialitate un „derivat”. Era însă prima noastră ședință și nu era momentul să explorăm această pistă. La terminarea expozeului, am presupus că voi reuși să strecor și eu câteva vorbe, dar Charlie a trecut fără nicio pauză la prezentarea, total incorectă, a propriei persoane, descriindu-se drept filosof și cercetător abil al condiției umane.

În general, sunt optimist atunci când fac cunoștință cu un nou pacient. De data aceasta însă, eram serios îngrijorat și prevedeam că voi avea de-a face cu un caz extrem de dificil. Am continuat în aceeași notă în următoarele două ședințe, cu Charlie dominând conversația și expunându-mi în detaliu defectele prietenelor sale, fără să mă asculte atunci când reușeam să intervin. În cursul celei de-a patra întâlniri, am început să obțin câteva informații despre copilăria lui. Mi-a descris-o

defensiv ca „perfectă”, dar pentru urechile mele părea plină de eșecuri parentale. La o zi după această ședință, mi-a lăsat un mesaj pe robotul telefonic prin care mă anunța că renunță la terapie deoarece mă consideră un psihiatru „flușturistic”. Mi-am dat seama că, în momentul în care ne-am îndreptat atenția de la defectele prietenelor sale, trecute și prezente, la istoria lui de dezvoltare, a sesizat pericolul. Nu putea accepta ideea punerii sub semnul îndoielii a iluziilor sinelui optimist legate de părinții săi. Identitatea sa fragilă avea nevoie de sprijinul „părinților buni” și, pentru a le păstra puritatea, își canaliza furia sinelui rănit către legăturile romantice. Ostilitatea sinelui său rănit era întotdeauna direcționată către femei aflate la îndemână, protejându-i astfel fantasmеle legate de familia de origine, iar disprețul era îndreptat către ținte sigure, non-familiale.

Folosind până la extrem mecanismul defensiv al clivajului, Charlie își descărca dezamăgirile copilăriei, acumulate în sinele rănit, asupra unor iubite, trecute sau prezente, sau asupra unor profesioniști care nu corespunseseră așteptărilor sale, în timp ce părinții rămâneau înghețați în viziunea *iluzorie* a sinelui optimist. La acel moment din viața sa, Charlie era atât de defensiv, încât nu se considera un candidat potrivit pentru psihoterapie, iar teama de adevăr îl făcuse să renunțe. Nu înseamnă că orice speranță este pierdută pentru el. Cândva, se va putea întoarce la un alt terapeut pentru a-și explora trecutul și relațiile cu părinții. Istoria lui Charlie ne învață să *tratăm cu maximă precauție un sine rănit supradimensionat și presumțios*, mai ales atunci când este canalizat exclusiv spre *condamnarea altora*. După cum am arătat, dacă este corect înțeles, *sinele rănit* poate deveni o *unealtă redutabilă* în *dezvăluirea propriului trecut*. Totuși, dacă ne lăsăm dominați de sinele rănit și ignorăm rolul pe care îl avem în stabilirea relațiilor curente, întreaga noastră personalitate poate fi copleșită de amărăciune și dorința de răzbunare. *Estimarea atentă și corectă a sinelui rănit* ne permite valorificarea deplină a acestui material, *împiedicându-ne să dăm curs furiei și setei lui de răzbunare*.

Nu pretind că lumea exterioară nu intervine în această ecuație. Există realitatea absolută a problemelor economice, posibilitatea unor răni fizice, a unor boli sau a unor catastrofe de toate felurile, care ne pot afecta în mod decisiv. Totuși, *problemele relaționale*, și în special *tiparele conflictuale repetitive* sau *lista lungă de dezamăgiri cauzate de alții*, nu apar din „neant”. Ele sunt rezultatul unor *ingerii inconștiente și complicate*, după cum o demonstrează povestea evocată în capitolul

anterior a lui Tim și Carrie, care s-au găsit unul pe celălalt prin intermediul unei incendieri premeditate.

Mai există un mecanism defensiv care trebuie înfruntat înainte de a încerca să ne eliberăm de familie: *iluziile despre noi înșine*. Din păcate, a renunța la ele este la fel de greu ca și *abandonarea imaginii greșite despre bunătatea părinților*. Egocentrismul este una dintre cele mai distructive consecințe ale *unei copilării nefericite* în care, pentru a supraviețui de la o zi la alta, individul este obligat să recurgă la mijloace extreme de apărare. Egocentrismul este *rezultatul unei privări continue a propriilor nevoi*, până la punctul în care *privarea internă devine centrul întregii vieți*. Mulți copii se concentrează în asemenea măsură asupra *satisfacerii nevoilor legitime*, încât își construiesc identitatea în jurul traumelor lor emoționale, la fel ca un copac care crește în jurul unui gard din sârmă. Personalitatea lor este adesea văduvită de orice optimism sănătos, încredere în ceilalți sau atitudine prietenoasă „normală”, și este alterată până la a fi greu de acceptat de către ceilalți. La fel de importantă este și dificultatea întâmpinată în autoevaluarea corectă, căci informațiile negative despre ei înșiși par să vină din partea unor persoane neagreate sau detestate.

Tinerii proveniți din familii privative sau indiferente sunt adesea *egoști și limitați*. Egocentrismul lor se datorează *încercării continue de a-și satisface nevoile neîmplinite în copilărie*, în timp ce *agresivitatea* este menită să-i protejeze de umilințele la care se așteaptă în orice clipă. Unul dintre tipurile de *autoamăgire* des întâlnite în practica mea de terapeut este bărbatul celibatar convins că are mereu dreptate și plin de ostilitate, dar care se consideră un „tip de treabă”. El își ignoră cu desăvârșire sinele rănit, latura cea mai importantă și puternică a personalității sale.

Iată un astfel de caz: Gary, un fost student de-ai mei care m-a contactat pentru terapie după ce a reușit, în cele din urmă, să absolve colegiul. Îi trebuiseră șase ani ca să obțină diploma, deoarece sinele lui rănit transformase autoritățile universitare într-o familie simbolică pe care era hotărât să o reformeze pentru a corespunde întru totul nevoilor sale. Și-a început cariera de reformator în ziua în care a fost chemat la decanat și i s-a cerut să își schimbe programa de studii. Specialitatea sa era biologia, dar Gary insistase să urmeze patru cursuri diferite de istorie într-un singur semestru, contrar cerințelor prevăzute pentru materia principală. În timpul discuțiilor cu decanul, Gary a criticat politica universitară care prevedea obligativitatea participării la un anumit număr de cursuri de specialitate în fiecare semestru. Și-a găsit un avocat interesat să dea colegiul în judecată pentru alte cauze,

care a acceptat să-1 reprezinte în schimbul unui onorariu modest. Gary a petrecut mult timp contestând politicile și procedurile stabilite de administrația universității, implicându-se atât de intens în acesta misiune, încât a ajuns să lipsească de la ore pentru a lucra cu avocatul. Împreună au declanșat o serie de procese care puneau în discuție programa școlară, viața studentască și însuși sistemul educațional. Astfel, Gary a devenit pentru scurt timp un fel de celebritate locală. A fost atât de încântat de această notorietate neașteptată, care îi amplificase și distorsionase ambițiile, încât a început să se intereseze de politică pentru a-și menține statutul de vedetă proaspăt dobândit. La un an după absolvire a intrat în terapie deoarece viața i se năruise brusc: părăsind universitatea, sinele său rănit nu mai dispunea de o țintă asupra căreia să își descarce ostilitatea, iar cariera sa politică se înăbușise din fașă. La începutul uneia dintre ședințele noastre mi-a declarat: „Se pare că viața mea și-a pierdut sensul în momentul când am terminat școala”. Lupta sa cu autoritățile universitare reprezentase re-crearea aproape identică a bătăliilor duse în copilărie contra părinților — cu singura diferență că, de această dată, obținuse temporar prețuire și recunoaștere, care îi fuseseră refuzate în copilărie.

Gary s-a prezentat inițial la terapie relaxat; era un „tip de treabă” care apelase la mine pentru că îi plăcuseră orele mele de psihopatologie. Părea dornic să exploreze împreună cu mine trecutul și evoluția relațiilor sale și, după prima ședință, a fost atât de încântat, încât mi-a cerut să programez o a doua întâlnire în ziua următoare. I-am explicat că era imposibil, pentru că alți pacienți se programaseră înaintea lui. S-a enervat și m-a acuzat că sunt un elitist rigid, gata să-1 exploatez și să-i iau banii. A fost prima salvă dintr-o canonadă continuă la adresa mea, ale cărei origini se regăseau în sinele lui rănit, care ieșise imediat la iveală, trecând din inconștient în conștient în momentul în care refuzasem să-i îndeplinesc dorințele. Am recunoscut în aceste treceri bruște de la admirație la ostilitate semnele clasice ale apărării prin clivaj. Frustrându-1, îl făcusem să-și schimbe atitudinea idealizantă (perceperea mea prin intermediul sinelui optimist) cu una devalorizantă. Nesatisfacerea nevoilor sale vorace era incompatibilă cu adorația: ea i-a amintit în mod inconștient de privațiunile la care îl supuseseră părinții în copilăria pe care, în fapt, nu o depășise. Frustrarea îi scosese sinele rănit din inconștient, plasându-1 în locul sinelui optimist. Iar pe măsură ce acesta s-a retras, viziunea asupra mea ca potențial instrument al ajutorării a fost spulberată. Gary și-a modificat brusc opinia

despre mine, trecând de la substitutul parental, virtual capabil de a-i oferi sprijin și iubire, la un oarecare, sursă de frustrări și indiferență.

În momentele când se lăsa dominat de sinele rănit, Gary devenea o persoană extrem de dezagreabilă. Sinele său rănit era îmbibat de sentimentele de privațiune cunoscute în copilărie, care îl împiedicau să realizeze că se transformase într-un adult infantil și megaloman, dornic să se afle mereu în centrul atenției și complet orb la problemele și nevoile celorlalți. Deloc surprinzător, se manifesta izbitor de asemănător cu comportamentul tatălui său, așa cum rezulta din descrierile sale. Se întâmplă adesea ca emoțiile extreme conținute în sinele rănit, care par cât se poate de autentice și convingătoare, să ne distrugă abilitățile sociale și sensibilitatea față de ceilalți. Aceste sentimente vii și puternice ne dau iluzia că avem dreptul să ne purtăm cu cruzime, când de fapt intensitatea lor provine din înmagazinarea unor vechi frustrări. Pentru a ne debarasa de mecanismele defensive trebuie să avem suficientă încredere în ceilalți pentru a permite opiniilor lor despre noi să pătrundă în conștiința noastră, în cazul de față, părerea mea despre personalitatea — egocentrică și egoistă — a lui Gary era complet diferită de modul în care el se percepea pe sine, drept eroul capabil să se sacrifice pentru a-și proteja confrății studenți de o administrație universitară brutală și dură. Intensitatea emoțiilor 1-a convins să se creadă un vizionar la ale cărui eforturi în beneficiul celorlalți lumea decisese să rămână surdă. Voi reveni asupra deznodământului colaborării mele ca terapeut cu Gary în cursul Capitolului 5.

Mai există un aspect asupra căruia trebuie să fim precauți: *intensitatea emoțională a amintirilor îngropate în sinele rănit*. Aceste emoții sunt *reflectări ale reacțiilor noastre originale* la evenimente familiale dureroase. Vechile reacții rămân neschimbate, indiferent de timpul scurs de la producerea evenimentului; în consecință, atunci când ies la iveală, emoțiile pot fi extrem de puternice. Așa cum trebuie să recunoaștem *caracterul nerealist al speranțelor sinelui optimist*, la fel trebuie să acceptăm *nerealismul furiei și setei de răzbunare ale sinelui rănit*. *Amintirile indiferenței și abuzurilor* păstrate în sinele rănit se referă la *evenimente reale*, dar *emoțiile* care le-au însoțit sunt adecvate exclusiv momentului și locului când acele întâmplări au avut loc pentru prima dată. În confruntarea cu indiferența sau abuzul, ne-am simțit atât de vulnerabili și neajutorați, încât ni s-a părut că viața ne este amenințată, iar *reacția noastră emoțională* a fost pe măsura *gradului înalt de pericolozitate perceput atunci*. Aceste vechi emoții ne pot spune, de exemplu, ce simte

un copil de șase ani care se rătăcește într-un magazin. Dacă acest copil ar putea să răspundă cu aceeași monedă și cu forța unui adult, probabil că și-ar snopi în bătaie părintele care l-a abandonat.

Se pare că tot furia din sinele rănit este responsabilă pentru actuala escaladare a violenței în școli și crimele comise de adolescenți sau copii și mai mici, care nu au însă cum să înțeleagă că resentimentele lor intense provin din trecut. Respingerea de către colegii de școală nu reprezintă o amenințare vitală, dar respingerea parentală pare așa pentru un copil de doi sau trei ani. Micuțul nu face decât să substituie respingerea curentă de la școală cu cele mai vechi, dând frâu liber unei furii acumulate în trecut. Escaladarea dezlănțuirilor brutale cu care se confruntă lumea contemporană pare să fi fost stimulată și de accesul tot mai ușor la arme și la ceea ce eu numesc „filme cu instrucțiuni de folosire”. Filmele artistice ne prezintă supereroi invincibili care caută răzbunarea (de obicei cu ajutorul unor arme automate letale) contra celor care le-au făcut rău. Protagonistul se situează invariabil de partea „binelui” și nu este niciodată pedepsit pentru acțiunile sale criminale. Mulți copii de vârstă pre-adolescentină sunt apăsăți de povara unui sine rănit supradimensionat și sunt profund marcați de furii infantile datorate abandonului emoțional, sentimente care se vor transforma uneori în acțiuni mortale. Sinele rănit se manifestă de multe ori într-un mod de neînțeles pentru un observator din afară. Din nou, concluzia pe care o putem trage este aceea că adevărurile conținute în sinele rănit se combină cu sentimente intense de mânie, care devin însă inadecvate la maturitate.

### *Acceptarea adevărilor dureroase din vise*

Nu toți pacienții sunt la fel. Charlie se complăcea într-o sete nepotolită de răzbunare contra tuturor celor care îi făcuseră rău, protejându-și în același timp fantasma despre părinții „buni”. Spre deosebire de Charlie, Gary nu nutrea niciun fel de iluzii despre familia sa. El se lăsase însă târât de furia din sinele rănit și purtat de iluzia unei imagini de sine în care apărea drept un cavaler al dreptății. Alți pacienți prezintă caracteristici și mai diferite. Mulți se tem să intre în contact cu sinele lor rănit și păstrează adesea relații strânse cu familiile, respingând existența oricăror aspecte negative la părinții lor.

Am analizat în detaliu pericolele acțiunii declanșate de cele mai rele laturi ale sinelui rănit. Acum a sosit momentul să ne ocupăm de ajutorul pozitiv, benefic pe



care această parte a personalității ni-1 poate furniza. Marea forță a viselor constă în capacitatea inconștientului de a scoate la iveală adevărurile, trecând dincolo de zidurile de apărare normale din starea de veghe. Descifrarea semnificației viselor poate fi o modalitate extrem de utilă în depășirea barierelor defensive.

Atunci când am de-a face cu un pacient de tipul lui Charlie, care îmi descrie o întreagă serie de relații adulte eșuate, privesc acest material drept o radiografie a legăturilor sale timpurii frustrante cu părinții. Pacientul trebuie să descopere cu ajutorul meu adevărul ascuns al eșecurilor parentale pe care nu poate să și le amintească sau să le recunoască pentru ca, în cele din urmă, să le accepte. Abordez misterul prin examinarea atentă și detaliată a copilăriei pacientului. Dacă pacientul se plânge de un șir nesfârșit de relații amoroase eșuate, încep prin a-i pune întrebări despre familia de origine. Sunt întrebări pe care mulți pacienți le consideră impertinente, deoarece mecanismele lor defensive nu fac legătura între relațiile lor infantile și problemele relaționale adulte, pe care le consideră ca aparținând unor categorii distincte, complet separate. Foarte rar se întâmplă ca un pacient să-mi dezvăluie de bunăvoie trecutul său dureros. Aceasta nu înseamnă că eu „fabric” o poveste plină de privațiuni și suferințe nerecunoscute, după care îl conving pe pacient că a fost într-adevăr rănit și de aceea nu se poate separa de părinți. E dimpotrivă, pacientul este acela care ajunge treptat să își reconstituie, bucată cu bucată, propria istorie, pe care până atunci nu îndrăznise, de unul singur, să o vadă. Prezența puternică a terapeutului, un „substitut” parental care oferă sprijin, îl poate ajuta pe pacient să înfrunte realități ascunse, inaccesibile lui până la acel moment.

Din fericire, chiar și pacienții cei mai defensivi au un as în mânecă: capacitatea de a visa. Visele sunt unul dintre cei mai puternici aliați în căutarea adevărului despre trecutul nostru, deoarece sinele rănit ne vorbește adesea direct, permițându-ne „să vedem” realități dureroase pe care conștientul le reneagă. În cele ce urmează, voi reda visele a doi pacienți ale căror părți rănite ale sinelui cunoșteau adevărul despre familiile de origine, dar nu puteau să-1 accepte deoarece persoanele nu erau încă pregătite să trăiască în absența iluziilor părților optimiste ale sinelui. Aceasta se datorează faptului că evaluarea clară a materialului acumulat în sinele rănit, exprimat prin intermediul viselor, distruge amăgirile sinelui optimist, mai ales atunci când este validat de un observator obiectiv de tipul psihologului.

Angie provenea dintr-o familie numeroasă din clasa muncitoare. Avea cinci frați. Tatăl avea un magazin rural de fierărie și unelte agricole și își folosisse copiii ca

ajutoare cu mult înainte ca aceștia să poată stăpâni tainele negoțului și îndeplini corect sarcinile încredințate.

Fiind bună la cifre, Angie fusese desemnată încă de la unsprezece ani să țină registrele. I se mai ceruse să servească clienții și să conducă, fără să aibă permis, un camion mare, cu remorcă, pentru a colecta de la morile din împrejurimi grâne, fân și furaje. Era înspăimântată de aceste îndatoriri potrivite pentru un adult, pe care trebuia să le ducă singură la îndeplinire, dar nu avea pe nimeni care să-i valideze temerile. Șofatul era lucrul cel mai terifiant pentru ea, pentru că era prea mică ca să ajungă cu picioarele la pedale. Dacă trebuia să apese pe frână, își înclina scaunul și nu mai ajungea să vadă prin parbriz. Tatăl nu o persecuta în mod special; își exploata toții copiii în egală măsură. În schimb, mama decisese că este „un copil rău” și o abuza fizic, de multe ori din cauza propriilor frustrări. În consecință, Angie și-a petrecut o bună parte din copilărie ascunzându-se de mamă. Nu avea cui să se plângă; de fapt, atât ei, cât și fraților li se inoculase ideea că au parte de o copilărie minunată. Lipsa completă de validare a percepțiilor a făcut ca amintirile corecte ale exploatării sale nemiloase să rămână izolate în sinele rănit. În tinerețe, s-a simțit atrasă de munci extrem de dificile, în care nu i se oferea niciun sprijin sau îndrumare, re-creând astfel, inconștient, realitățile copilăriei. Lucra într-un ritm frenetic și era, din această cauză, inaccesibilă emoțional. Singura excepție în viața ei altfel închisă era cățelul, asupra căruia își revărsa întreaga afecțiune. Era îngrijorată de intensitatea acestor sentimente față de cățel, mai puternice decât cele pe care le nutrea față de soț sau alți oameni. În ședința de dinaintea Zilei Recunoștinței s-a prezentat în stare de șoc, ca urmare a unui vis avut cu o noapte înainte. Părinții lui Angie, la fel ca mulți alții pe care i-am descris în acest volum, cereau copiilor deveniți adulți să le acorde tot respectul, deși îi neglijaseră în perioada de creștere. În fiecare an, copiii pregăteau câte ceva din masa de Ziua Recunoștinței, după care se adunau cu toții în casa părintească pentru a sărbători. În acea noapte, Angie visa-se că i se ceruse să își omoare câinele, să-l taie bucăți și să-l gătească. Faptul că în inconștient putuse să conceapă o asemenea soartă pentru ființa pe care o iubea cel mai mult pe lume o îngrozise și o consternase.

Până la acest moment, Angie opusese rezistență ca pacient. Găsea tot felul de scuze pentru atașamentul față de părinții care continuau să o exploateze. Am interpretat visul său cât se poate de simplu: sinele ei rănit știa că fusese tratată rău în copilărie. Câinele ei minunat, iubitor și credincios era o reprezentare a fetei Angie,

iar visul însemna recunoașterea faptului că dragostea și încrederea ei inocentă în părinți fuseseră „sacrificate” pe altarul nevoilor lor egocentriste. La maturitate, suspiciunea cu care își privea semenii (inclusiv soțul) o determinase să își concentreze toată iubirea asupra câinelui — singura ființă față de care îndrăznise să își arate afecțiunea și sentimentele pozitive. Exemplul lui Angie ne demonstrează că sinele rănit reușește să se exprime în modalități care sunt refuzate conștientului (dominat de sinele optimist).

Nevoia de părinți, combinată cu teama de a ne înfrunta rănilile și furia din sinele rănit, ne forțează să păstrăm percepțiile corecte asupra copilăriei noastre nefericite exclusiv la nivelul viselor. În cazul lui Angie, era vorba de frica de a se simți abandonată de părinți dacă ar fi acceptat realitatea mâniei și durerii acumulate în sinele rănit, în exemplul următor, al lui Sarah, dependența financiară și emoțională permanentă față de mamă o făcuse să-și construiască niște mecanisme defensive distorsionante, care o împiedicau să vadă realitatea și să-și recunoască suferințele. Sinele rănit i-a sărit însă în ajutor în cursul terapiei, prin intermediul unui vis, o rememorare, într-un instantaneu plastic și perfect veridic, a relațiilor cu mama.

Sarah avea 25 de ani și terminase facultatea. Mama sa era un agent imobiliar cunoscut și înstărit și o femeie de lume. Sarah trecuse prin momente alternative de dominare și ignorare: mama își petrecea majoritatea timpului la cocteiluri și alte evenimente mondene, unde frumusețea sa trezea admirația celor din jur. Sarah era o tânără excepțional de inteligentă, dar anii de neglijență o împiedicaseră să-și dezvolte un sentiment al identității clar. Mama o folosea ca „un colac de salvare” în circumstanțe sociale care îi reclamau prezența, ingnorând-o în restul timpului. În adolescență, Sarah încercase să se elibereze consumând droguri și avusese o tentativă de sinucidere. Când s-a hotărât să se căsătorească, mama a preluat complet controlul, organizând nunta în cele mai mici detalii. În cursul ședințelor noastre de terapie, Sarah mi-a relatat un vis despre repetițiile de nuntă. Erau prezenți toți prietenii mamei, dar niciunul din partea ei. Mama se întrecuse cu băutura; era așezată în capul mesei și perora, în timp ce Sarah stătea tăcută, ca un manechin în vitrină, și își juca rolul de fiica cea bună. Mama s-a lansat într-un joc de tabără, în care o unealtă era pusă pe masă și peste ea, în cruce, un cuțit, a cărui lamă era apoi lovită. În vis, cuțitul a zburat prin aer și s-a înfipt în capul lui Sarah. În timpul visului, Sarah era conștientă că participa la o scenă tipică, în care mama se dădea în

spectacol, amuzându-se și expunându-și trofeul: fiica cea cuminte, care stătea liniștită deoparte, o victimă sigură.

Aceste două vise vin direct din sinele rănit. Nici Angie și nici Sarah nu beneficiaseră în copilărie de o atmosferă suficient de securizantă pentru a se putea separa de familie și, în consecință, nu putuseră renunța la iluziile sinelui optimist. Sinele rănit nu avusese niciodată cum să-și exprime suferința, mânia și frustrarea în fața adulților, iar adevărul despre copilărie fusese îngropat și ignorat. Din fericire, cu sprijin și încurajare, ambele tinere au devenit capabile să accepte aceste realități ascunse. Pentru persoanele neimplicate în terapie, adevărurile prețioase din sinele rănit sunt adesea prea puțin credibile, deoarece ele ies la iveală în momente de furie, în vise înfricoșătoare sau sub forma unor vagi senzații de teamă. În consecință, aceste persoane privesc cu suspiciune și repulsie, încercând să ocolească această latură a personalității lor, capabilă să le perturbe atașamentul față de familia de origine atât de necesară. Katherine Ann Porter remarcă în eseul citat în Capitolul 1 că mulți oameni își percep sinele rănit drept un soi de „trădare întunecată”, când de fapt el este o adevărată mină de aur psihică pentru cel care îl înțelege și îi permite să se manifeste.

### *Depășirea autoblămării din apărarea morală*

După cum am arătat, nu toți pacienții sunt la fel. Aceia dintre ei care își suprasolicită sinele abuzat și dau vina pe ceilalți tind să folosească mai puțin apărarea morală, o modalitate de autoblămăre prin care imaginea despre „bunătatea” celor din jur este păstrată. În schimb, persoanele mai puțin conștiente de sinele lor rănit se bazează de cele mai multe ori pe apărarea morală pentru a-și menține atașamentul față de familie, luând asupra lor toată vina pentru eșecul relațiilor pe care le au. Acest mecanism defensiv, care îi ajută să nu perceapă răul făcut de familiile lor privative în perioada de creștere, continuă însă prin a le submina personalitatea odată ajunși la maturitate.

Cele două categorii de pacienți diferă: prima este formată din persoane care au folosit în copilărie apărarea morală, în timp ce a doua a utilizat apărarea prin clivaj. Indivizii care se autoblimează sunt dispuși să recunoască la maturitate tot felul de eșecuri reale sau imaginare: se condamnă pentru că nu au fost destul de iubitori, altruști sau sclipitor de inteligenți pentru a atrage partenerul potrivit. Mulți pacienți

care recurg la acest tip de mecanism defensiv se prezintă pe sine ca „soi rău” — se consideră vlăstarele nereușite ale unor părinți sănătoși, sacrificându-și imaginea „bună” despre propria persoană pentru a-și păstra fantezmele despre părinții iubitori și atenți. Mai târziu în viață, apărarea morală poate deveni distrugătoare, subminând respectul de sine al individului prin autoblamarea constantă pentru eșecurile interpersonale și exonerarea concomitentă a celor vinovați cu adevărat. Este echivalentul în plan psihic al unui gardian de închisoare care îi eliberează pe criminali și îi întemnițează pe nevinovați.

O ilustrare a luptei pentru depășirea autoblamării și renunțarea la apărarea morală ne este oferită de psihologul Sheldon Kopp în volumul *Sfârșitul inocenței*, din care am mai citat pe parcursul acestui capitol:

Confuz după ani de zile în care mă cufundasem în ambianța ipocriziei familiale, am ieșit din adolescență convins că sunt o ființă îngrozitoare și inadaptată, că îi făceam pe cei din jurul meu să sufere. Aceasta părea pentru mine singura explicație logică pentru faptul că atâția oameni cinstiți și buni precum părinții mei mă învinovăteau. Am recurs la terapie pentru a mă vindeca de acele defecte care justificau acuzele lor.

În acest pasaj, Kopp înfățișează atitudinea tipică a pacientului care, la începutul terapiei, utilizează excesiv apărarea prin autoblamare pentru a-și proteja atașamentul față de părinți. În acest stadiu de dezvoltare incipient, el nu poate înțelege că părinții pe care îi idealizează nu sunt „cinstiți și buni”, ci disfuncționali și abuzivi. Niciun părinte sănătos și iubitor nu și-ar condamna copilul astfel — un adevăr inaccesibil lui din cauza apărării morale. Kopp își descrie copilăria drept o alternanță de respingeri ale nevoilor sale legitime și de momente de bunăvoință care nu l-au ajutat să se maturizeze. I se oferise ceea ce voiseră părinții și nu ceea ce îi trebuise pentru a crește.

Mai rău, însăși ființa lui era considerată o greșeală de către mama care pretindea că nu făcea parte din familie: îmi repeta întruna că la spital se produsese, fără îndoială, o încurcătură. O mamă norocoasă dusese acasă copilul bun cu care ea ar fi trebuit să fie binecuvântată. Nu avusese ce să facă și rămăsese cu celălalt copil. „Te iubesc, dar nu-mi plăci”, îmi spunea. Deși eram un copil schimbat și nedorit, ea avea să încerce să crească această broscuță ca și cum ar fi fost un prinț.

Povestea vieții lui Kopp ne demonstrează, încă o dată, că abuzul emoțional poate submina identitatea copilului în aceeași măsură ca abuzul fizic. Nu este nevoie să recurgem la termeni din psihiatrie pentru a analiza pasajul. Mama îl

insulta și umilea, condamnându-l pentru o vină imaginară. Kopp descrie cu îndrăzneală consecințele acestui tip de comportament parental odios asupra dezvoltării personalității sale. Și-a petrecut tinerețea la marginea societății, în compania unor indivizi inadaptați, identitatea sa alterată nepermițându-i să ducă o viață normală. Ani de zile a luptat pentru a se elibera de sentimentul de rușine și inadecvare, rezultatul fiind o concluzie personală de-a dreptul năucitoare, dar brutal de onestă, despre copilăria sa:

„Până la douăzeci de ani am crezut că familia mă umilise și pedepsise pentru că fusem un copil care îi supărase pe toți. Cu ajutorul primului meu terapeut am înțeles treptat că fusem tratat atât de rău pentru că mama mă urâse, iar tatei nu îi pășase de mine suficient de mult pentru a interveni.”

De fiecare dată când recitesc acest pasaj sunt fascinat de forța și limpezimea desăvârșită cu care Kopp afirmă că mama îl urase. Nu este genul de maiminare (?) cu care ne întâlnim prea des în cultura occidentală. Mai mult, ea este greu de acceptat chiar și de către cei care nu l-au cunoscut niciodată pe cel acuzat. Ne șochează atât prin durerea pe care o percepem la persoana capabilă să admită această realitate, cât și prin suferințele din propriile noastre părți rănite pe care mărturisirea le scoate la suprafață.

Este greu să ne imaginăm că un individ ar putea ajunge la o astfel de concluzie fără terapie. Evaluarea dureroasă, dar corectă, a trecutului l-a adus pe Kopp la marginea unei prăpăstii psihice: descoperirea însemna implicit că atașamentul său față de familie reprezentase o autoamăgire. Nevoia fantasmei sale despre părinții buni fusese mai mare decât nevoia părinților săi de a avea un copil. Călătoria sa psihologică revelatoare dovedește că, pentru a ajunge la această concluzie înfricoșătoare (dar extrem de eliberatoare) despre familia de origine, este nevoie de o enormă tărie de caracter și de legături strânse cu prieteni dispuși să ajute. Alternativa ar fi mult mai rea: atât timp cât autoblamarea din apărarea morală prevalează, vom rămâne atașați de cei care ne abuzează sau umilesc.

### *Construirea unei imagini corecte despre părinți, în ciuda vinovăției*

În analiza asupra lui George, tânărul meu pacient hoț, remarcam că iubirea față de părinți și sentimentul concomitent de ură generează un conflict aproape ireconciliabil, care nu dispare în timp. Mulți copii proveniți din familii ne iubitoare

sunt forțați la maturitate să adopte rolul de „părinte” față de propriii părinți incompetenți, însetați de afecțiune și incapabili să facă față vieții.

Astfel de copii ajung adesea să creadă că însăși existența părinților depinde de ei. Mulți pacienți de acest gen mi-au mărturisit că rămân acasă pentru că nu ar putea suporta sentimentul de vinovăție de care ar fi cuprinși dacă și-ar părăsi părinții deznădăjduiți și neputincioși. Următorul pasaj, extras din capitolul scris de Joan Raphael-Leff în cadrul volumului *Rănile narcisice*, cuprinde relatarea unei paciente care ilustrează un aspect pe care l-am dezbătut în Capitolul 1: incapacitatea de a avea o singură viziune clară asupra părinților îi împiedică pe copii să acționeze pentru a se elibera de familia disfuncțională:

Vizitându-mi părinții, am înțeles cât de mult timp pierdusem clocotind de furie reprimată. Mama îmi trezește sentimente atât de nebunești și puternice — mă urmărește mereu cu privirea și pare atât de îngrijorată și implicată în tot ceea ce fac —, mă aștept ca, și atunci când nu fac decât să respir, să se repeadă la mine ca să-mi atragă atenția că greșesc. Mă face să mă simt de parcă nu aș ști cine sunt, ce este real și ce nu, sau cine ce are, de parcă mi-ar fi fost scris să fiu altcineva. Totdeauna am avut impresia că persoana mea nu are niciun drept să existe. Nu sunt decât o pleavă, însuflețită doar la atingerea ei, care mă devorează ca un gândac de făină. Mă face să-mi doresc s-o omor — ca apoi să mă acuz că sunt un monstru. Când eram mică, mă simțeam încătușată de ea: eram sufocată de comportamentul ei supraprotector, ca și de propriul meu sentiment de vinovăție. Nu-mi vorbea, dar ofta des, și eram sigură că angosta mi se datora mie. De-abia după ce am mai crescut mi-am dat seama că era deprimată și plângea moartea surorii mele, despre a cărei existență nu știusem nimic. Pentru mama, ea era reală, în timp ce eu nu eram decât o fantomă. Vreau să mă regăsesc, dar văzând-o atât de fragilă și vulnerabilă, mă simt obligată să fac tot ce-mi stă în putință pentru a mă transforma în cine vrea ea să fiu și a-i oferi un soi de compensație pentru viața tragică pe care a dus-o — iar dacă aș părăsi-o, știu că aș lua cu mine tot ce îi este indispensabil pentru a supraviețui.

Această pacientă este prinsă în conflictul dintre iubire și ură, ca urmare a unei copilării petrecute jucând rolul de salvator. Sinele ei optimist devine obsedat de această misiune, în timp ce sinele rănit se umple de furie, recunoscând că dezvoltarea personalității i-a fost împiedicată de o mamă mult prea deprimată (și absorbită de sine) pentru a-i satisface nevoile legitime de creștere, în realitate, mama

se purtase cu ea de parcă ar fi fost o fantomă tocmai pentru că era incapabilă să ducă doliul după un copil care murise înainte de nașterea pacientei.

Copilăria complexă și conflictuală a pacientei se reflectă în multitudinea punctelor de vedere, reciproc incompatibile, asupra mamei, generate de clivaj. Combinat cu privațiunile la care fusese supusă în copilărie, acest mecanism a blocat dezvoltarea unei personalități puternice. Lipsa de curaj în asumarea propriilor percepții a împiedicat-o să își formeze o viziune unică și clară asupra copilăriei sale, lăsând-o pradă unui sentiment de derută și neîncredere în sine și făcând imposibilă orice acțiune. Studiind cu atenție pasajul citat, observăm că pacienta se exprimă atât din perspectiva sinelui rănit și a celui optimist, cât și din cea realistă, matură. Sinele rănit predomină în afirmația potrivit căreia se simțea atât de furioasă, încât ar fi fost capabilă să-și omoare mama pentru a o pedepsi pentru dominația sa intruzivă și distrugătoare, ca și pentru privațiunile suferite în copilărie. Dar imediat intervine simțul matur al realității și se condamnă pentru a fi nutrit astfel de gânduri față de o femeie disperată, inocentă și neputincioasă. Vorbește apoi prin prisma sinelui optimist, încă încrezător în potențialul de iubire al mamei, afirmându-și dorința de a salva aceeași persoană pe care înainte voise s-o omoare, dar care rămâne un factor important în viața ei. Momentul în care sinele său optimist câștigă această luptă crâncenă și ea țese fantasma despre salvarea mamei este imediat contrazis de perspectiva sa adultă, care recunoaște că ea va trebui să-și sacrifice propria individualitate în acest proces. Devine astfel clar că acest conflict permanent dintre sentimentele opuse din sinele rănit și cel optimist nu face decât să perpetueze în timp confuzia, împiedicând-o pe pacientă să acționeze pozitiv și să facă vreun pas pe calea afirmării de sine.

Dacă pacienta ar fi capabilă să-și ignore cele două părți ascunse, ar vedea că din „relația” cu mama au mai rămas prea puține elemente cu adevărat valoroase și demne de luat în considerare. Sinele optimist este un maestru al iluziei: el este cel care ne convinge că dragostea există în oameni care nu ne-au arătat niciodată în viață vreun semn de afecțiune. Apărarea morală ne spune că noi suntem cei vinovați de indiferența cu care am fost tratați și, în combinație cu sinele optimist, ne îndeamnă să credem că dacă suntem suficient de buni, iubitori și dedicați eforturilor de salvare, părinții noștri egoiști ne vor oferi, în cele din urmă, iubirea până acum refuzată. În schimb, sinele rănit ne asigură că, luptând din toate puterile cu părinții (sau iubiții) care ne-au respins, vom reuși fie să-i schimbăm, fie măcar să obținem o



firavă compensație, nimicindu-le răutatea. În esență, mecanismele de apărare sunt cele care produc iluzii în cascadă: iluzia că trăim într-o lume rațională, că avem părinți iubitori și, în fine, că, ridicându-ne împotriva membrilor familiei care ne-au făcut rău, dreptatea va triumfa.

Beneficiind de un sprijin adecvat, pacienta noastră ar putea în cele din urmă înțelege realitatea, cât se poate de simplă, că mama fusese atât de îndurerată de pierderea primului copil, încât nu putuse să-i ofere iubirea și protecția necesară; pe această bază, ar putea începe apoi procesul de eliberare din această legătură distrugătoare cu un părinte inadecvat. Analizând însă finalul pasajului citat, vedem că posibilitatea schimbării rămâne îndepărtată. Și ne putem imagina cu ușurință că, în momentul în care mama va muri, pacienta se va trezi în lumea înfricoșătoare a adulților, lipsită de orice experiență de natură să o ajute să navigheze în viață.

Am arătat deja că unii scriitori sunt la fel de versați în psihologia umană ca și profesioniștii acestei meserii. Revin deci la un romancier pentru a ilustra consecințele tragice ale perseverării în loialitatea față de un părinte inadecvat. Pasajul, citat din *Omul viclean* de Robertson Davies, prezintă observațiile unui medic cu experiență asupra unei paciente mai vârstnice, care se plânge la nesfârșit de tulburări psihosomatice:

Domnișoara Fothergill era o pacoste mai mare decât majoritatea celorlalți pacienți, nu atât din cauză că ar fi fost un caz complicat, ci pentru că mi se opunea cu înverșunare, înfruntându-mă la fiecare consultație, convinsă că știe totul despre cum se mișcă lumea... Avea 53 de ani și rămăsese singură după ce mama ei murise cu câteva luni înainte de a apela la mine... Bătrânul Burton<sup>22</sup> ar fi catalogat boala ei drept Melancolia Servitoarelor, Călugărițelor și Văduvelor, dar descrierea nu ar fi fost întru totul corectă. Nu îi lipsea numai experiența sexuală, ci ceva mult mai amplu. Era un exemplu, cât se poate de tipic, de Răzbunare pentru Viața Netrăită, de respingere a tuturor oportunităților care i se deschiseseră în tinerețe, de renunțare la iubire și la orice alte emoții puternice. Nu-și folosisese niciodată talentele, în nicio direcție (și nu era deloc proastă), devotându-se îngrijirii și satisfacerii nevoilor unei mame egoiste, a cărei însoțitoare și confidentă fusese până ce moartea le despărțise. Era convinsă că mama fusese o femeie de o inteligență, înțelepciune și corectitudine socială remarcabile, deși nu mi-a oferit niciodată vreo dovadă în acest sens. Și acum, că mama murise, se simțea părăsită, lipsită de orice scop în viață.

Acest pasaj plin de forță ilustrează soarta adultului copil rămas fidel părintelui inadecvat și nevoit în cele din urmă să se confrunte cu lumea, dispunând doar de o identitate neformată și abilități nedezvoltate de comunicare cu ceilalți. De remarcat modul în care romancierul subliniază procesul de idealizare specific acestor adulți: deși aflată la vârsta mijlocie, pacienta își admiră și idolatrizează și acum mama egoistă. Este o situație pe care am întâlnit-o și eu frecvent în practică: ajunși la jumătatea vieții, acești indivizi își consideră părinții la fel de importanți și redutabili ca în copilărie. Persoanele de tipul domnișoarei Fothergill au investit prea mult timp și au renunțat la prea multe oportunități pentru a recunoaște acea realitate îngrozitoare cu care ajung să se confrunte ca urmare a lipsei de alternative și a percepțiilor lor infantile despre propriii părinți — crudul adevăr că și-au irosit o mare parte din viață.

*Căutarea semnificațiilor ascunse, în locul acceptării ideii de neșansă*

O altă abordare defensivă la care recurg mulți dintre pacienții mei este încercarea de a afla de ce nu au fost iubiți și ocrotiți. Căutarea semnificației ascunse în spatele suferinței este rezultatul credinței lor defensive persistente potrivit căreia lumea în care trăim este rațională și ordonată. Mulți pacienți sunt obsedați de întrebarea: Ce anume am făcut sau n-am făcut în copilărie ca să merit să fiu tratat atât de rău? Când suntem respinși de părinți, ne simțim afectați atât de profund, încât presupunem că la mijloc există o motivație adâncă. Totuși, dacă am putea vedea „semnificația” acestor evenimente dureroase (pentru noi) prin ochii părinților, am fi probabil dezamăgiți să descoperim că nu le-au dat importanță, că le-au distorsionat odată cu trecerea timpului sau, și mai rău, le-au dat cu desăvârșire uitării.

Mulți părinți se comportă într-un anume fel cu copiii lor din cauza unor sentimente profunde de nesiguranță și gelozie. Părinții disfuncționali nu sunt niște monștri aterizați de pe altă planetă, ci o generație anterioară de copii (deveniți între timp adulți) neglijăți, cărora li s-a încredințat acum un rol mult prea mare, pentru care sunt total nepregătiți. Combinând insecuritatea și furia acumulate în copilărie din cauza privațiunilor cu enorma putere și influență pe care o pot exercita în calitate de părinți, ei au toate șansele să devină niște tirani distrugători. Mulți își folosesc puterea în contextul închis al familiei pentru a-și diminua nesiguranța pe

seama copiilor. M-am confruntat adesea cu astfel de oameni, care își minimalizează sentimentul de inadaptare abuzându-i pe ceilalți de pe poziții de forță, atât acasă, cât și într-un cadru mai larg, în societate. Un astfel de caz, notabil pentru mine, s-a petrecut la un dineu dat în onoarea unui profesor, o celebritate în domeniul psihologiei, invitat să susțină o conferință la facultatea la care lucram. Gazdele evenimentului și ale comitetului de primire, format din patru persoane, printre care mă număram și eu, erau decanul colegiului și soția acestuia. În timpul dineului, soția decanului a început să-i adreseze întrebări tendențioase invitatului în legătură cu cercetările sale și prezentarea pe care o făcuse. Insista să afle „ce anume îi dăduse dreptul” să afirme anumite lucruri, deși nu urmărise decât ultimele douăzeci de minute ale conferinței și nu îi citise, în mod evident, lucrările. Civilizat și umblat prin lume, invitatul nostru a încercat să evite situația neplăcută prin răspunsuri facile și amabile, de ordin general, dar gazda continua să insiste. Decanul era fără îndoială obișnuit cu asemenea manifestări și a făcut o singură tentativă de a-și atenționa cu blândețe soția, dar fără succes. Dineul s-a dovedit un eșec pentru noi toți, cu excepția doamnei. Pe când ieșeam, un coleg care urmărise întreaga scenă jenantă m-a întrebat cum de „avusese tupeul” de a ne asalta invitatul cu întrebări atât de irelevante și dușmănoase.

Răspunzând întrebării colegului meu, ofeream totodată o explicație problemei legate de părinții inepti și inadecvati, care cred că au dreptul să-și abuzeze copiii în toate felurile posibile. Motivul acestui comportament este faptul că se simt atât de nesiguri și amenințați, încât se descarcă asupra oricui pare să le pună în pericol senzația momentană de confort. Soția decanului se îndoia de propria valoare ca ființă umană și, în consecință, a fost iritată de manifestările în onoarea invitatului și de obligația ei de a-l trata cu deferentă. Senzația acută a propriei micimi o făcuse să se simtă inferioară în fața recunoașterii publice a realizărilor vorbitorului. Întrebările sale dovedeau că nu cunoștea nimic despre munca acestuia, fapt care nu conta deloc pentru ea: se lăsase purtată de angostări, nesiguranță și o imensă invidie, sentimente pe care le-a revărsat asupra savantului invitat în încercarea de a-i demola statutul academic și a-și salva astfel măcar o fărâamă de respect de sine. Și a fost capabilă să pună în scenă acest spectacol ostil și umilitor pentru că, în calitate de soție a decanului, se afla într-o poziție de forță. În plus, beneficia și de contextul social favorabil al unui dineu, în care disputele în contradictoriu sunt descurajate. Niciun

membru al personalului facultății nu avea cum să o critice în condițiile unui astfel de eveniment public formal.

Părinții se află într-o poziție de forță și mai evidentă față de copii decât era soția decanului față de profesorul invitat. Mulți părinți receptează cu atâta dificultate realizările copiilor și se tem în asemenea măsură de lumea exterioară care i-a înfrânt, încât îi critică permanent și le minimalizează succesele pentru a-i coborî la nivelul propriei lor nesiguranțe sociale. Din păcate, majoritatea pacienților mei nu consideră această explicație satisfăcătoare. Le displace caracterul ei impersonal, deloc potrivit cu amintirile extrem de „personale” pe care le păstrează despre comportamentul abuziv al părinților lor și le vine greu să accepte că au devenit de multe ori victime din simplul motiv că erau prin preajmă atunci când părinții erau copleșiți de nesiguranță.

Problema cauzelor abuzurilor suferite în copilărie vine în continuarea mecanismelor noastre defensive: a căuta motivațiile înseamnă a pleca de la premisa că există o logică inerentă în viață și că am fi putut să ne mulțumim părinții dacă ne-am fi purtat diferit. „Răspunsul” ultim la întrebarea privind motivele pentru care am fost respinși, neocroțiți sau pedepsiți pe nedrept în copilărie este pur și simplu neșansa — aceeași neșansă care face ca mii de oameni nevinovați să fie în fiecare an mutilați sau uciși de către șoferi aflați în stare de ebrietate. Pentru a continua analogia, șoferul beat implicat într-un accident grav poate da totul uitării în două-trei luni, în timp ce pentru victima rămasă infirmă pe viață, într-un scaun cu rotile, accidentul devine punctul central al vieții. Ne este într-adevăr foarte greu să acceptăm o astfel de explicație, deoarece ea implică ideea că lumea în care trăim este periculoasă, aleatorie și lipsită de orice reguli.

Un exemplu foarte sugestiv al căutării aceluia „de ce” din spatele abuzului nejustificat reprezintă tema centrală din *Sezonul meu ratat*, volumul inspirat și emoționant de memorii al lui Pat Conroy, autor al mai multor romane, printre care *Prințul mareelor* și *Marele Santini*. Memoriile sale pline de forță surprind vârtoarea sentimentelor unui copil abuzat, ajuns student în ultimul an și jucător de baschet la Citadel, o academie militară din Charleston, Carolina de Sud, celebră pentru stilul agresiv promovat. Copilăria marcată de violențe l-a pregătit pe Conroy să facă față cu brio sistemului oficial practicat la academie, de batjocorire a „plebei”, prin care studenții din anii terminali erau încurajați să-i abuzeze pe „boboci” pentru a-i face

imuni la căderi nervoase și acțiuni de spălare a creierului, în cazul în care ar fi fost capturați de forțele inamice în viitoarea carieră militară.

Tatăl lui Conroy 1-a abuzat atât fizic, cât și psihic — dacă lucrurile s-ar fi petrecut acum, ar fi fost cu siguranță trimis în judecată și condamnat. La fel ca soția decanului, era o persoană complet nesigură pe sine, care se înfuria atunci când altcineva, și în special copiii săi, era în centrul atenției. În pasajul care urmează, Conroy descrie scena în care tatăl îl atacă în cursul unei reuniuni la care participau fii și tați din liceu, în care copiilor li se acordă „diplome” de excelență pentru activități sportive în cadrul echipelor școlii:

Înaintam încet, împreună cu ceilalți sportivi, spre podiumul mochetat pentru a-mi primi diploma. Tocmai discutam cu un băiat din stânga mea, când, deodată, m-am pomenit lovit cu dosul palmei în falca dreaptă. M-am prăbușit imediat. Fusesem pocnit atât de tare, încât mi-era teamă că nu voi reuși să mă scol de la podea. Deasupra mea, s-a iscat o rumoare, încet, m-am ridicat în genunchi și apoi în picioare, clătînându-mă, dezorientat, umilit și încercând să-mi dau seama de unde și de ce venise lovitura... A doua, și mai puternică, m-a nimerit în falca stângă și m-am prăbușit din nou la podea.

Surprinzător (pentru un adult crescut într-o familie normală), Conroy își ajută tatăl să scape de mulțimea de părinți furioși care îl urmăresc pe cel care și-a bătut fiul cu sălbăcie și complet nejustificat. Apoi, pe drumul de întoarcere, „în această mașină, în această noapte, tata m-a luat deoparte. Atunci am încasat cea mai groaznică bătaie din toată copilăria mea”. (Conroy, P., *My Losing Season*, New York: Bantam Books, 2002, p. 67). Conroy relatează acest abuz într-un ritm alert, cu multe detalii, surprinzând cu acuratețe sentimentele copilului prins într-un vârtej de violență și haos.

Acest tip de copilărie devorează sinele rănit, creând totodată un sine optimist care exacerbează importanța unor acte minore de sprijin. Cum nevoile sale legitime de iubire și ocrotire nu fuseseră satisfăcute încă din primii ani de viață, Conroy își canalizează cu maximă intensitate interesul și atașamentul asupra oricărui adult dispus să-i acorde și cea mai mică atenție. La intrarea în academia Citadel, el își transferă dependența asupra lui Mei Thompson, antrenorul său, un bărbat doar cu puțin mai bun decât tatăl său. Pe tot parcursul volumului de memorii, Conroy încearcă să descifreze motivația comportamentului abuziv al antrenorului față de întreaga echipă, comportament care avea să le distrugă jucătorilor încrederea în sine

și tot sezonul. Răspunsul este compulsia la repetiție. Conroy a dat cu totul întâmplător peste un astfel de om, de care s-a simțit imediat atras din cauza mecanismelor defensive pe care și le dezvoltase. Antrenorul era la fel de brutal ca și tatăl său și nu știa cum să-și motiveze jucătorii. Din fericire, Conroy a trecut cu bine peste această experiență dificilă și a ajuns, în timp, să înțeleagă adevărul despre omul de care fusese atât de atașat.

Antrenorul Thompson avea o tehnică brutală și impersonală, cu ajutorul căreia reușea să-și demoralizeze și cei mai buni jucători. La fel ca tatăl lui Conroy, nu-și încuraja niciodată elevii prin semne de apreciere: „Lui Mei îi lipseau cu desăvârșire cunoștințele sau talentele necesare pentru a se exprima prin limbajul laudelor”. Mai mult, își umilea și abuza cei mai buni jucători în asemenea mod, încât echipa „a doua”, mai puțin experimentată, câștiga invariabil în fața „primei” echipe. Pasajul care urmează este citat din interviul acordat lui Conroy pentru volumul său de memorii de către unul dintre membrii primei echipe:

Asupra Tocilarilor Verzi (echipa a doua) nu se exercita niciun fel de presiune. Noi eram mult mai buni decât voi, și voi o știați. Toată lumea o știa și cu asta, basta! Negativitatea lui Mei era cea care ne trăgea înapoi. El era pentru noi un soi de gaură neagră. Jucam prost pentru că așa voia el.

Pe perioada a două vacanțe, Conroy și-a găsit slujbe temporare ca instructor într-o tabără de vară de baschet, unde a avut surpriza să dea peste antrenorul său. Nu au schimbat însă decât o singură dată câteva vorbe, deși Conroy făcea parte din echipa lui Thompson de la Citadel. „Refuzul lui de a lua act de prezența mea m-a mâhnit; am luat-o drept o insultă, mai ales că părea să se înțeleagă atât de bine cu ceilalți instructori, băieții de la colegiile rivale”.

În ciuda lipsei de cooperare și ostilității antrenorului Thompson, Conroy era pregătit, din cauza copilăriei petrecute în abuzuri și abandon, să se atașeze de un om care îl respingea aproape tot timpul. În cele două veri petrecute în tabăra de baschet, Thompson a făcut un singur gest de amicitie, care i-a dat aripi lui Conroy. Într-un meci între instructori, pe care antrenorul s-a întâmplat să-l urmărească, băiatul jucase foarte bine în apărare contra unuia dintre cei mai buni marcatori din liga colegiilor. După terminarea meciului, Thompson i-a oferit un prețios semn de apreciere: în acel moment, cineva mi-a tras o palmă peste fund, întrerupându-mă din visare. O umbră mare, întunecată, cu o țigară în gură, a trecut prin stânga mea — Mei Thompson, antrenorul meu de la colegiu, mi-a arătat astfel, fără vorbe,

prețuirea. Era recompensa, trofeul pe care-l primeam, recunoașterea eforturilor mele din vara aceea.

Astfel, Thompson a devenit, pentru nevoile infantile nesatisfăcute ale lui Conroy, o nouă țintă, ceva mai bună (dar tot rejectivă și abuzivă). În ciuda ostilității față de el și de întreaga echipă, Conroy nutrea câteodată sentimente stranii de atașament și loialitate față de antrenor. Următorul pasaj prezintă un moment imediat ulterior scenei în care antrenorul îi permite lui Conroy să rămână în echipă, deși se făcuse vinovat de o infracțiune gravă: sub impulsul anxietății, izbucnise în hohote isterice de râs în cursul unei tirade tipice a lui Thompson, ținută într-o pauză de meci: Pe când mă îndreptam încet spre vestiar, m-am simțit cutremurat până în adâncul sufletului de un sentiment imperios și aproape palpabil de afecțiune față de antrenor; nu, eram mai degrabă copleșit de profunzimea propriei loialități, atât de stranii, față de Mei Thompson. Și, din câte trăisem până atunci, nu era nimic ciudat în această iubire; pentru mine, iubirea țâșnise întotdeauna de acolo de unde izvora și cea mai mare suferință, și de puțini oameni mă temeam mai tare decât de Mei Thompson.

Loialitatea descrisă de Conroy este un exemplu care ilustrează perfect conceptul de „atașament față de obiectele rele” al lui Fairbairn, adică, în esență, toate atașamentele pe care le-am analizat până acum în acest volum. Simplificând, atașamentul față de obiectele rele descrie acel tip de afecțiune a unui copil sau tânăr față de un părinte sau o figură parentală care îl sprijină mult mai rar și puțin decât ar trebui pentru a-i satisface complet nevoile, oferindu-i în schimb exact atât ajutor, real sau imaginar, cât să-i stimuleze sinele optimist. Rezultatul este un atașament, practic de nezdruncinat, bazat pe nevoi nesatisfăcute. Sinele optimist al lui Conroy și-a legat speranțele de antrenor în ideea că acesta îi putea oferi iubire, cu condiția ca el să fie suficient de isteț și să muncească din greu pentru a o deștepta. Am subliniat deja că un copil abuzat e nevoit să-și dezvolte un sine rănit de mare amploare pentru a depozita și ascunde în el toate suferințele la care a fost supus. De multe ori, sinele rănit iese la iveală prin acte violente față de persoane mai slabe sau prin comportamente autodistructive. Rareori se întâmplă ca sinele rănit să se manifeste în modalități de natură să contribuie la afirmarea de sine — totuși, în cazul de față, Conroy a avut marea șansă a unui talent scriitoricesc care i-a permis să își demaște familia patologică fără a se răni pe sine pe parcursul procesului. Iată o altă scenă, de data aceasta petrecută în mașină, la revenirea la colegiu după vacanța de Crăciun, în

care tatăl îl bombardează cu critici. De această dată, el îi reproșează că nu este suficient de agresiv ca jucător de baschet și nu are „instinct ucigaș”: Tata se înșela. Aveam instinct de ucigaș, numai că eu îi spuneam altfel. I-am dat numele primului meu roman. I-am zis *Marele Santini*. El avea să îi pună tatei în carlingă o rachetă de croazieră, schimbându-i viața pentru totdeauna.

Din nefericire, marea majoritate a copiilor bătuți și umiliți nu dispun de un debușeu pentru sinele rănit prin care să își expună familia judecății publice și să obțină totodată simpatie și celebritate. Prin aceste memorii pline de forță, Conroy le-a izbutit pe amândouă.

Cel mai fascinant aspect din acest volum este faptul că autorul a avut curajul și pătrunderea psihologică necesare pentru a-și testa ipoteza, construită pe baza apărării morale, potrivit căreia în spatele metodelor de antrenare, umilitoare și abuzive, ale lui Thompson se afla o logică ascunsă, legată de presupuse defecte ale jucătorilor sau ale întregii echipe. Conroy și-a explorat utilizarea apărării morale vizitându-și antrenorul și intervievându-l după treizeci de ani. Deloc surprinzător, Thompson fusese concediat de la academia Citadel după sezonul ratat din 1966 și se mutase în Midwest. Pe parcursul mai multor interviuri, Conroy și-a dat seama că fostul său antrenor era total indiferent și neinteresat de soarta jucătorilor săi și de ceea ce se întâmplase: Numai că, ori de câte ori reveneam la anul care constituia tema cărții mele, Mei își pierdea capacitatea de a-și aminti vreun detaliu. Dacă menționam un anumit meci, el îi ieșise complet din memorie sau conștiință... Când încercam să sondez mai adânc, Mei îmi răspundea atât de vag și indiferent, încât, după un timp, întrebările au început să mi se pară și mie de-a dreptul grosolane. Nu se enerva niciodată; pur și simplu părea să fi trăit un alt an decât mine. Acolo unde eu mă alesesem cu cicatrici, contuzii și vânătăi, el rămăsese complet neatins.

Conroy subliniază că antrenorul său, atât de detestat, temut și adulat, nu l-a întrebat nimic despre el sau ceilalți studenți care își dăduseră sufletul pentru el. Mei Thompson nu dorea să discute decât despre propria sa experiență ca jucător, „așa că l-am lăsat să se întoarcă în timp la anii de glorie, când făcea legea în ACC33, ca un adevărat rege”. După al doilea interviu, Conroy și Thompson au luat cina alături de John De Brosse, unul dintre starurile echipei din 1966. După cină, Conroy l-a întrebat pe Thompson dacă dorea să ia micul dejun cu ei a doua zi, înainte de plecare. „Nu, mi-a răspuns Thompson, și așa a ieșit definitiv din viața mea”.



Conroy a descoperit că avusese neșansa de a da peste un antrenor gelos pe propriii jucători, care prefera abuzul laudelor și era mai degrabă interesat să-și păstreze poziția dominantă subminând încrederea echipei, fără a-și dea seama că aceste strategii aveau să ducă la ratarea sezonului. Avem din nou de-a face cu paradoxul specific tuturor conducătorilor ratați — nimeni nu-și dorea victoria mai mult decât Mei Thompson. Din nefericire, la fel ca mulți părinți care joacă rolul de conducători în familie, antrenorul nu făcea legătura între eșecurile echipei și propriul său comportament, după cum majoritatea părinților nu sunt conștienți de faptul că greșelile lor parentale determină nereușitele în viață ale copiilor. Concluzia pe care o putem trage este aceea că abuzurile pe care copiii le suferă nu sunt neapărat îndreptate împotriva lor, chiar și atunci când agresorul îl acuză pe cel abuzat, ca în cazul antrenorului Thompson, și că în spatele acestui comportament nu se ascunde nicio semnificație anume. Conroy și colegii săi nu îi „făcuseră” nimic antrenorului pentru a provoca ratarea sezonului și nimic din ceea ce ei ar fi putut face nu ar fi schimbat ceva din modul greșit în care acesta înțelegea să-și practice meseria.

Atunci când speculăm asupra motivațiilor unor abuzuri, ne exacerbam propria importanță în ochii celor care ne-au abuzat și presupunem că am avut forța de a pune evenimentele în mișcare, atunci când ele erau, de fapt, mult peste puterile noastre. Multe dintre aceste speculații au la bază speranța unei iubiri ascunse sau credința că eforturile ne vor fi răsplătite prin schimbarea și învingerea unor adulți care ne-au respins, dar pe care îi adorăm. Răspunsul nu aduce nicio alinare acelor care văd universul ca echitabil și rațional, dominat de logică și ordine, un loc în care faptele bune și strădaniile sunt în cele din urmă recunoscute ca atare și apreciate. În *Sfârșitul inocenței*, Sheldon Kopp ajunge la aceeași concluzie în legătură cu copilăria sa abuzată — o concluzie care poate fi trasă numai după renunțarea la toate apărările menite a aduce consolare: Am înțeles că, deși era probabil adevărat că mama mă urase, nu era vorba de nimic personal. Oricare alt copil care ar fi locuit în acea casă la acel moment ar fi fost o țintă la fel de potrivită. Am avut ghinionul să fiu eu acela. Și în toate acestea nu se afla nicio semnificație ascunsă, după cum n-aveam nici de ce să mă aștept la vreo despăgubire pentru acest debut ratat.

Oricât de surprinzător ar părea, concluzia lui Knopp că „nu era vorba de nimic personal” este cea la care trebuie să ajungem cu toții pentru a ne putea elibera din robia propriilor iluzii și apărări. Abuzurile la care Knopp fusese supus nu

fuseseră cu nimic mai personale decât vătămarea corporală suferită de victima unui șofer beat. Părinții care își maltratează copiii o fac din cauza propriei patologii familiale, de care nu sunt conștienți, și care reprezintă rezultatul unor evenimente trecute, întâmplate cu mult înainte de nașterea copiilor lor. Pacienta lui Joan Raphael-Leff nu se făcuse vinovată de nimic pentru a merita să fie tratată ca o fantomă. Ea și-a „rezolvat” problema acestui ghinion construindu-și fantasme salvatoare pentru a-și oferi speranțe și un țel în viață. Fantasmele au salvat-o pe ea în copilărie, dar nu și pe mamă. Cine poate ști dacă mama voia să fie salvată? Cine poate ști dacă mama putea fi salvată? Fantasma salvatoare nu a fost niciodată pusă în practică — ea a avut doar menirea de a o păstra pe pacientă vie psihic în perioada cea mai vulnerabilă din viață. Din nefericire, fantasma care i-a adus alinare în copilărie o va subjuga odată ajunsă la maturitate. După mulți ani de privațiuni maternale, identitatea îi este subminată; confruntată cu lumea exterioară, ea devine temătoare și nesigură pe sine și se agață în continuare de fantasme salvatoare, în timp ce viața trece pe lângă ea.

### *Acceptarea unor substituții parentali*

O reacție potrivită și pozitivă la eșecurile parentale este eliberarea de loialitățile și resentimentele conflictuale și implicarea în relații noi, cu persoane dispuse să ne aprecieze în întreaga noastră complexitate umană. Din păcate, ușor de spus, dar greu de făcut. Înlocuirea părintelui biologic inadecvat cu un substitut parental reprezintă un gest frecvent în societatea noastră, dar rareori făcut în mod conștient. Circulă multe povești despre tineri rebeli, furioși și antisociali care și-au schimbat miraculos viața sub influența unui antrenor aspru dar ocrotitor, reversul medaliei comparativ cu situația descrisă de Conroy. Rolul de antrenor (la fel ca și cel de părinte) implică un enorm potențial pozitiv sau negativ. Un antrenor grijuliu îl poate substitui pe părintele biologic, oferind mai multă atenție și recunoaștere. Este un scenariu relativ comun, care depinde însă de amplitudinea sinelui rănit al tânărului. Dacă acesta e prea mare sau distrugător, până și cel mai răbdător antrenor va fi tentat să renunțe. Totuși, în multe cazuri, combinația dintre sinele rănit și opusul său, ambiția de a fi iubit sau măcar prețuit, poate transforma un tânăr într-un sportiv de excepție. El își descarcă furia și agresiunea în înfruntările fizice, în timp ce speranța de a fi iubit este satisfăcută de mândria antrenorului. Aceleași trăsături

care îl făceau o persoană „imposibilă” acasă (și care erau reacții la eșecurile parentale) devin dintr-odată atuuri în arenă. Astfel de povești, în care agresiunea tânărului este împiedicată să se îndrepte asupra unor persoane nevinovate, sunt încurajatoare. Atașamentul lui față de antrenor, ca și lecțiile însușite în materie de sportivitate (care au contribuit la formarea caracterului), pot fi aplicate întregii societăți. Relația re-parentală dintre copiii cu nevoi și antrenori, profesori sau alți părinți-surogat se stabilește de cele mai multe ori în mod inconștient. Există însă și cazuri, rare ce-i drept, în care un pacient își alege deliberat un părinte-surogat mai bun decât cel biologic. De exemplu, Monica. Din cauza mamei paranoice și periculoase, Monica a fost nevoită să fugă de acasă pentru a nu înnebuni, în copilărie, se întâmpla des ca mama să o lovească pe neașteptate atunci când i se părea că mănâncă prea încet. Tot mama ținea obloanele permanent trase de teama de a nu fi spionată de vecini. Tatăl Monicăi părea să nu dea importanță ciudăteniilor soției, dar căzuse într-o depresie profundă, care îl împiedica de multe ori să meargă la lucru. În momentul în care Monica a apelat la mine pentru terapie, era puternic implicată în re-crearea situației familiale cu un iubit complet nepotrivit, practic un infractor la fel de agresiv și impredictibil ca și mama ei. După circa un an de consultații, Monica a reușit să rupă relația. Simțea totuși nevoia unei legături cu o mamă „bună”, iar eu am încurajat-o. În blocul ei locuiau nu numai studenți, ci și pensionari, printre care o femeie în vârstă care stătea de vorbă cu Monica ori de câte ori avea ocazia. Au început să facă împreună cumpărături în weekend și apoi să ia masa în oraș. În timp, ambele au descoperit că le făcea mare plăcere compania celeilalte, iar relația lor simbolică mamă-fiică a continuat pe parcursul mai multor ani. Acest deznodământ fericit a fost rezultatul unei decizii deliberate a Monicăi — o raritate, având în vedere că majoritatea dintre noi ne temem să conștientizăm hotărârea de a ne părăsi familia de origine.

Cinci

### **Plecarea de acasă**

Ani de zile am fost convins că singura mea speranță era să o fac pe mama să vadă lucrurile prin prisma mea. Mi-a luat enorm de mult timp ca să îmi dau seama că, indiferent dacă mă înțelegea sau nu, eram liber să fac ceea ce voiam.

- Sheldon Kopp -

În cele ce urmează voi prezenta în detaliu procesul pe care trebuie să-l parcurgem cu toții pentru a ne elibera din ghearele familiei noastre inhibitive, dar încă necesare. În deschiderea acestui ultimul capitol al cărții am recurs la un alt citat înțelept și util din scrierile lui Sheldon Kopp. La fel ca mulți dintre pacienții mei, Kopp nutrise iluzia că trebuie mai întâi să se explice în fața mamei și, numai după ce ea îl va fi înțeles, va putea fi el însuși. Pentru a vă separa de familia de origine, trebuie să fiți pregătiți să înfrunțați realitatea că părinții nu vă vor accepta niciodată așa cum sunteți. Foarte probabil, vă vor certa, amenința sau vor cădea pradă disperării, fără să vă înțeleagă însă vreodată. Iar primul pas pe care îl veți face pe calea salvării îl vor interpreta ca pe un act de trădare. Nu dați curs tentației de a vă explica în fața părinților, oricât de înrădăcinată în gândirea voastră este falsa premisă a capacității lor de a răspunde adecvat unor argumente logice și raționale. A continua să locuiești cu familia sau a o vizita zilnic spulberă orice șansă de dezvoltare emoțională, lăsându-ne pustii și solitari. Despărțirea de familia de origine înseamnă a avea grijă de tine și a-ți croi singur propriul drum în viață, chiar cu prețul unor inconveniente legate de scăderea nivelului de trai. Separarea de familie la începutul sau mijlocul maturității implică acea confruntare cu problemele vieții pe care până atunci le-am evitat.

### *Acceptarea realității că separarea este posibilă*

Simpla idee a posibilității sau necesității separării de familie pare, la prima vedere, un concept interzis, contrar firii omenești și valorilor prețuite în cultura occidentală. Cu toate acestea, ea reprezintă acel gest esențial și vital, obligatoriu de urmat dacă vrem să ne îmbunătățim viața. Este un pas curajos și temerar, pe care îl putem însă face numai după ce am depășit iluziile defensive despre părinți și despre noi înșine. Loialitatea față de părinții biologici inadecvati sau față de noii parteneri adulți care ne promet iubirea, pentru ca apoi să ne frustreze prin modalități care ne sunt, din păcate, familiare, constituie dovada psihică a unei copilării neîmplinite, iar aceste atașamente ne vor încetini inexorabil procesul de dezvoltare a unei identități mature și pe deplin funcționale.

Atunci când ajungem la vârsta mijlocie, iar părinții noștri au îmbătrânit, despărțirea devine o sarcină extrem de dificilă: am ratat momentul și au trecut mulți ani de când cei de seama noastră și-au găsit un partener, și-au întemeiat o familie și

și-au făcut un rost în viață. Mulți dintre pacienții mei care au rămas în casa părintească, sclavi ai propriilor familii nefericite, au pierdut astfel nenumărate oportunități. Pe măsura trecerii timpului, aceste posibilități și șanse par tot mai îndepărtate și intimidante.

În luarea deciziei de separare, ne confruntăm nu numai cu provocări exterioare, ci și cu inerția lumii noastre interioare, rezistentă la schimbare. Ambele mecanisme defensive vor acționa pentru a ne determina să renunțăm la lupta cu familia: sinele optimist va continua să țină fantasmă despre o posibilă viitoare iubire, în timp ce sinele rănit își va găsi alinarea în speranțe de răzbunare, păstrându-ne legați de părinții noștri rejectivi. Adevărul, oricât de dureros ar fi el, este acela că un părinte (sau un partener romantic) care nu și-a exprimat din proprie inițiativă dragostea față de noi timp de cinci, zece sau chiar cincisprezece ani nu ne-o poate, pur și simplu, oferi, în ciuda speranțelor sinelui nostru optimist. Pe de altă parte, sinele rănit va încerca să ne convingă să ne mulțumim cu răzbunarea la adresa (sau schimbarea) părinților sau noilor noștri parteneri inadecvați. A ieși victorios în lupta cu persoana care refuză să ne sprijine nu ne va ajuta însă în dezvoltarea personală ca entitate individuală. Încercarea de a-i schimba și răzbunarea nu pot suplini *iubirea* și *sprijinul consistent* de care am fi avut nevoie pentru a deveni adulți maturi. Pentru *a supraviețui* și *înflori* la maturitate, trebuie să renunțăm la loialitatea față de părinții inadecvați și să ne reconstruim — sau să ne construim pentru întâia dată — identitatea, implicându-ne în relații sănătoase cu persoane dispuse să ne acorde sprijin. Dacă vom eșua în această încercare, vom rămâne prizonierii propriilor iluzii de iubire, ca și setei, la fel de inutile, de răzbunare pe cei care ne-au făcut rău.

Majoritatea pacienților mei se tem de perspectiva confruntării cu viața în absența sprijinului, discutabil, al familiilor lor inadecvate. La începutul terapiei, mulți își închipuie că nu pot trăi fără un contact constant cu familia. Ideea în sine a renunțării la familie este străină firii omenești, după cum o demonstrează următorul pasaj din *Rănille narcisice*, în care Joan Raphael-Leff relatează observațiile unei paciente aflate în tratament: Este cel mai mare șoc din viața mea — care nu poate fi transpus în cuvinte sau trăit într-o stare de frenezie — ideea că nu sunt nevoită să rămân acasă pentru tot restul vieții, că am dreptul să fac o alegere. Mi se pare foarte important să recunosc cât de șocant este totul pentru mine — rușinea și sentimentul de vinovăție față de familie, senzația că e ceva rău în a nu vrea să rămân cu părinții,

de parcă aş fi fost legată de ei pentru totdeauna. Mă clatin sub şocul renunţării la ceva — o parte semnificativă din trecutul meu — şi al descoperirii că atât de puţine nevoi mi-au fost satisfăcute.

Sunt cuvinte pline de forţă, care ilustrează momentul în care pacienta începe să conştientizeze faptul că nu este condamnată la o viaţă de frustrări — o conştientizare deopotrivă rară şi neobişnuită pentru cultura noastră. În general, ne aflăm permanent sub presiunea nevoilor noastre de dependenţă, a sentimentelor de culpabilitate, a furiei neexprimate şi, în fine, a speranţei deşarte de a rămâne alături de familie, indiferent de cât de rău am fost trataţi în trecut şi continuăm să fim trataţi şi acum. Primul pas pe calea spre o maturitate independentă este acceptarea realităţii că separarea este posibilă şi de dorit. Mulţi pacienţi fantasmează în legătură cu dorinţa de răzbunare a familiilor pe care le părăsesc pentru a-şi începe viaţa pe cont propriu.

În realitate, forţa şi influenţa tuturor familiilor neiuuitoare provin din chiar propriile noastre nevoi neîmplinite, din dependenţa, sentimentul de vinovăţie şi autoamăgirile noastre. Odată plecaţi, vom descoperi că familia de care ne temeam este complet neputincioasă şi, mai rău, de-a dreptul jalnică privită „din afară”. Nu există o „poliţie a familiei” care să vină să ne aresteze atunci când decidem să ne despărţim de familie pentru a merge mai departe în viaţă. Propriile mecanisme defensive, care ne împiedică să înţelegem cât de rea a fost viaţa noastră în familie, ca şi sentimentul de vinovăţie faţă de părinţii noştri inadecvaţi sunt singura poliţie de care trebuie să ne temem.

### *Trei lucruri ce trebuie evitate*

Cel mai bun sfat pe care l-am primit în tinereţe a venit din partea îndrumătorului din liceu. Comentând asupra frustrării mele la orele de curs la o materie de care nu mă simţeam deloc atras, acesta mi-a spus: „Du-te acolo unde eşti dorit şi fă ceea ce merită făcut”. Este un sfat admirabil — cu condiţia să-1 poţi urma. Majoritatea pacienţilor mei adulţi care suferă de loialitate faţă de familiile lor inadecvate au nevoie de mult sprijin pentru a pune în practică acest sfat înţelept. An după an, ei se duc acolo unde nu sunt apreciaţi şi încearcă să-i forţeze pe ceilalţi să-i iubească, adesea fără succes. Înainte de a prezenta căile de urmat pentru a obţine schimbarea dorită, vreau să-1 previn pe cititor asupra a trei strategii inutile, care au

deraiat și au întârziat progresele multora dintre pacienții mei. Sunt strategii seducătoare, periculoase, și „firești” sau „adecvate” la prima vedere, dar care nu fac decât să pună piedici în calea separării de familie. Rețineți aceste reguli de comportament privind lucrurile de evitat la demararea procesului de despărțire de părinții care au greșit față de voi:

*Regula nr. 1: Nu încerca să te explici în fața temnicerului*

Mulți pacienți care petrec suficient timp în terapie reușesc să vadă dincolo de mecanismele lor defensive și să înțeleagă cât de privați au fost de sprijin și ocrotire sau cât de devastatoare a fost pentru ei perioada copilăriei. Ei se simt adesea tentați să revină acasă pentru a-și „înfrunta” părinții într-o ultimă întâlnire glorioasă. Își doresc să-i „sfideze” pentru a-și face cunoscut punctul de vedere și a le arăta că sunt conștienți că au fost neglijăți. Acești pacienți pleacă de la premisa greșită că o confruntare dramatică reprezintă condiția preliminară pentru separarea de familie.

La prima vedere, acesta pare un gest îndrăzneț și înscris în limitele normalului. Totuși, la o cercetare mai atentă, vom descoperi aici reapariția vechii noastre cunoștințe, maleficul sine rănit. Sinele rănit este total dedicat ideii, ademenitoare dar total false, că ne putem revanșa, și că prin răzbunare putem dobândi o oarecare satisfacție, în plus, nu scăpați din vedere că prin această aventură ne înjosim, indiferent de rezultatul ei. Dacă vom „câștiga”, ne vom confrunta probabil cu imaginea părinților noștri disperați și neîmpliniți, ceea ce ne poate induce un sentiment de culpabilitate. Ce satisfacție am putea obține prin victoria asupra unor oameni atât de incompetenți și jalnici? Pe de altă parte, dacă pierdem, ne expunem urii de sine și disprețului față de modul în care ne simțim și acum intimidați de părinți, pe care continuăm să-i vedem drept tirani atotputernici. Nu numai că nu am avea nimic de câștigat, dar însăși întoarcerea la membrii familiei pentru a le arunca în față cât de „răi” au fost (și sunt) nu ar face decât să confirme importanța lor pentru noi.

În al doilea rând, victoria morală asupra părinților inadecvati este o problemă mai dificilă decât cred unii pacienți. Mulți părinți care au eșuat, din diverse motive, în îndeplinirea sarcinilor parentale, sunt maeștrii în arta autoamăgirii; ei nu pot înțelege că sunt răspunzători de împiedicarea dezvoltării copilului lor. Unul dintre pacienți mi-a descris-o pe mama sa, o persoană aparent încântătoare, drept „lată de

o milă și adâncă de un țol". Era capabilă să susțină o conversație cu oricine, pe orice temă, și dădea impresia unei mame competente și grijulii, în spatele ușilor închise, se comporta însă grosolan, arogant și abuziv. Acești părinți, care se înscriu într-o tipologie larg răspândită, reprezintă un oponent puternic: sunt actori versați, care joacă roluri false, în beneficiul propriu, fără a se lăsa marcați de îndoieli sau sentimente de culpabilitate. În confruntarea cu copiii pe care i-au rănit, sunt încrezători în sine și imposibil de învins. Astăzi, mulți astfel de părinți au devenit adepții teoriei populare potrivit căreia dezechilibrele biologice sau chimice, și nu greșelile lor, se fac vinovate de problemele emoționale ale copiilor. O dispută cu un asemenea părinte echivalează cu încercarea de a contesta existența lui Dumnezeu la o întrunire de predicatori.

Părinții egocentrici și convinși că au întotdeauna dreptate își construiesc această siguranță de sine pe baza unei viziuni rigide și absolute în legătură cu ei înșiși. Structura rigidă a personalității îi împiedică totodată să fie sensibili la nevoile celorlalți, energia lor psihică fiind canalizată către satisfacerea propriilor nevoi. Câștigarea unei dispute cu un asemenea părinte este pur și simplu imposibilă. Am întâlnit un astfel de exemplu în urmă cu mai mulți ani, pe când lucram pentru o agenție publică de sănătate mentală. Am fost însărcinat să mă ocup de Brett, un tânăr de șaisprezece ani cu o obezitate morbidă și depresii serioase, care tăiaze în mod intenționat douăsprezece superbe tufe de trandafiri înfloriți ale mamei. Unul dintre aspectele cele mai descurajante ale muncii într-o agenție publică de sănătate mentală este faptul că părintele, adică cel care i-a făcut rău copilului, este adesea luat în serios în mult mai mare măsură decât copilul. Aceasta pentru că adulții pot depune plângere și dețin o incomparabil mai mare putere socială, legală și politică, ca și o credibilitate mai mare decât copiii lor.

Era și cazul acestui tânăr nefericit: mama lui era văduva unui medic și o persoană bine cunoscută și apreciată în comunitate. Și-a făcut apariția la agenție într-un mod dramatic, plină de importanță de sine și cerând personalului pe un ton imperativ să „rezolve” problema fiului cât mai curând posibil. Eu am fost cel desemnat să-l ajut pe Brett să se reconcilieze cu mama sa dominatoare și reactivă. În cadrul interviului cu tânărul furios, am aflat că mama îl poreclise de mic „cârnat îndesat și puturos”. Identitatea îi fusese afectată, rămânând nedevelopată, așa încât se retrăsese de la liceu și își petrecea timpul acasă la computer și mâncând mesele oferite cu generozitate de mamă. La fel ca Sheldon Kopp, fusese expus unei



combinații debilitante de respingeri extreme și indulgență constantă. M-a implorat să intervin pentru el pe lângă mamă și să o rog să înceteze cu poreclele umilitoare. Deloc surprinzător, anii de privațiuni îl marcaseră profund din punct de vedere psihic și nu nutrea nicio dorință de a se separa de mamă. Utilizând apărarea morală și fantezmele sinelui optimist, se autoconvinsese că, depunând efort, va reuși în timp să o transforme pe mama care îl abuza verbal în părintele de care avea atâta nevoie. Această fixație puternică l-a făcut să refuze înrolarea, în cadrul centrului de sănătate mentală, într-un program destinat ajutorării celor cu probleme similare în scopul dezvoltării unei mai mari independențe. Avea personalitatea unui copil — un copil care nu-și putea pune problema renunțării la singurul părinte pe care îl avea. Nu-și dorea decât să meargă acasă, unde să-1 aștepte o mamă iubitoare.

Mi-am dat seama de imposibilitatea unei reconcilieri sănătoase între mamă și copil. Puternica dependență a tânărului (ca și amploarea și forța sinelui său rănit, cel responsabil de tăierea tufelor de trandafiri) erau indicii extrem de clare pentru mine ale privațiunilor la care fusese supus. Sinele său rănit era totodată un intrigant experimentat în materie de răzbunare: tânărul mi-a descris numeroasele strategii la care recursese pentru a-și demasca și învinge mama. Printre acestea se număra intrarea pe pagina de web a societății medicale al cărei membru fusese tatăl său pentru a posta afirmații ostile la adresa comportamentului mamei — un mod cât se poate de jalnic de a-și lua revanșa. Ironia face că, în calitate de terapeut al tânărului, aveam datoria de a discuta cu mama și a o informa asupra condiției lui mentale. Nu eram deloc convins că acest demers era în interesul pacientului, dar regulile introduse în ultimii ani în cadrul agențiilor publice de sănătate mentală puneau mare accent pe drepturile parentale. În timpul întâlnirii noastre, mama mi-a cerut să-i spun de ce fiul ei cel „nebun” îi tăiasse tufele de trandafiri. I-am răspuns vag și diplomatic că gestul părea să indice faptul că era supărat pe ea, „Supărat pe mine? Pe MINE? Ce drept are să fie supărat pe mine? De când s-a născut, nu fac altceva decât să fiu sclava lui!” Am înțeles că discuția cu acest părinte distructiv și egoist nu avea să ducă nicăieri. La fel ca mulți alți părinți ai pacienților mei, avea o opinie despre sine complet deformată, fără nicio legătură cu realitatea, care făcea imposibil orice progres. Viziunea sa rigidă și egocentristă de părinte „bun” era motivul pentru care fiul ei, excesiv de dependent, nu își putuse exprima frustrarea prin cuvinte, fiind nevoit să apeleze la gestul tăierii tufelor de trandafiri pentru a-și arăta furia și disperarea. În consecință, am recurs la o altă strategie, abordându-l pe

Brett prin prisma celei mai importante preocupări ale sale — computerele. Voi reveni mai târziu în acest capitol asupra acestei strategii.

Exemplul citat, ca și sute de alte cazuri clinice pe care le-am cunoscut ca terapeut, în care pacienții mei au încercat să-și înfrunte părinții, m-au determinat să îmi sintetizez concluziile într-o formulare extrem de simplă: „*Nu te văita și nu te explica*”. Nu le reproșa părinților copilăria ta emoțional privativă, pentru că ei nu îți vor valida niciodată viziunea. Și, în al doilea rând, nu încerca să oferi explicații pentru decizia de a te separa de familie. Retrage-te în liniște și cât mai elegant cu putință, concentrându-te în schimb asupra stabilirii de relații cu persoane dispuse să te înțeleagă și să te susțină.

*Regula nr. 2: Nu tergiversa pentru a câpăta „un prânz gratis”*

Mulți adulți care rămân să trăiască alături de părinții lor vârstnici își justifică decizia prin aceea că fac economii, plătind o chirie mică, dacă nu niciuna, precum pacientul meu William, cel care locuia în subsol. De multe ori, părinții disfuncționali își răsfăță copiii deveniți adulți (pe care i-au neglijat până atunci) cu scopul de a-i ține legați de căminul părintesc. Pe măsura trecerii timpului, adultul, pustit emoțional, dar relativ mulțumit de atenția care i se acordă, ajunge să fie tot mai puțin motivat să caute succesul în lumea exterioară. Îngăduința parentală spulberă ambițiile și oprește dezvoltarea tânărului undeva, la nivelul mijlocului adolescenței. O tânără pacientă, cu o copilărie cu adevărat îngrozitoare și marcată de privațiuni, obișnuia să revină în casa părintească în fiecare weekend (târându-1 după ea și pe soțul dependent) pentru a-și spăla rufe, deși apartamentul în care locuia dispunea de spălătorie. Atunci când am întrebat-o în legătură cu motivul acestei excursii săptămânale, de care mama profita pentru a se plânge continuu de soțul ei insensibil, mi-a răspuns că mașina de spălat a mamei curăța hainele mai bine! De fapt, nu putea renunța la obișnuința de o viață de a încerca să-și salveze mama de tatăl agresiv și abuziv. La fel ca mulți alți pacienți ai mei, privea în trecut, spre copilărie, în loc să privească spre viitor. După cum era de așteptat, din cauza neglijării relațiilor maritale, căsnicia ei s-a destrămat.

Prețul plătit pentru chiria „gratuită” poate fi o adevărată catastrofă pentru adultul deja confruntat cu provocări de dezvoltare, care încearcă să compenseze trecutul plin de privațiuni amanetându-și viitorul. Răsfățul parental exercită o atât

de mare putere de seducție tocmai pentru că reprezintă acea dragoste care i-a fost refuzată copilului în anii de formare. Mulți dintre pacienții mei consideră că părinții „le-au rămas datori” pentru suferințele îndurate în copilărie. Din păcate, această îngăduință îl menține pe adultul copil în stare de dependență și loialitate față de părinții frustranți și inadecvați, ceea ce, în timp, îi reduce șansele de a se separa de familia disfuncțională.

Jason este un exemplu care ilustrează în mod dramatic consecințele catastrofale ale păstrării atașamentului indulgent față de un părinte frustrant. Jason era un pacient între două vârste care ducea o viață incitantă ca reporter specializat în probleme de mediu. Lucra independent și articolele sale erau apreciate, aducându-i o notorietate considerabilă. Se făcuse cunoscut în cadrul mișcării ecologiste mulțumită resurselor personale, care îi permiseseră să investigheze cazuri de poluare a apei fără a fi membru al vreunei agenții guvernamentale. Plătea din bani proprii testele pe eșantioane de ape reziduale industriale care se vărsau în sistemele de canalizare publice. Apoi, Jason îl interviewa pe purtătorul de cuvânt al companiei, care în cele mai multe cazuri nega orice implicare în poluare, și în cele din urmă îl confrunta pe neașteptate cu rezultatele testelor sale, demascându-l. Scria articole acide și pline de umor, descriind încercările companiilor de a eluda realități cât se poate de evidente. Tactica sa neconvențională nu era bine primită de publicațiile guvernamentale, dar resursele personale îi asigurau o mare libertate de mișcare; reușise să expună malversațiile multor firme cu pretenții în presa liberă.

Jason a apelat la mine din cauza vieții personale haotice și lipsite de satisfacții. Am remarcat imediat că se plângea în special de „gâlceava” telefonică săptămânală cu tatăl, acum un văduv vârstnic care locuia în Florida. Tatăl, care moștenise o avere considerabilă, îl abandonase complet pe Jason în copilărie, lăsându-l în grija bonelor, dar îl ținuse legat de el când Jason ajunsese la maturitate, plătindu-i o mare parte din facturi. Jason a continuat să fie răsfățat de tată și a ajuns la concluzia că o slujbă „normală” i-ar distruge creativitatea, deși isprăvile sale jurnalistice nu îi consumau decât o parte infimă a timpului. Deda restul timpului fantasmării pe tema unui viitor succes de răsunet, înconjurat de o gașcă de admiratori, trăind, măcar parțial, pe seama generozității sale.

Sinele rănit al lui Jason a transferat mânia sa de la tatăl autocrat și atotputernic asupra unor corporații cu pretenții, a căror activitate deteriora mediul. Ele au reprezentat pentru Jason un debușeu prin care și-a putut descărca o parte din

ostilitatea care altfel i-ar fi subminat dependența continuă față de tată. Deloc surprinzător, trecutul său de nevoi nesatisfăcute a reapărut în relațiile cu femeile. Se agăța în chip excesiv de dependent de femeie, una după alta; majoritatea dădeau bir cu fugiții, nefiind dispuse să suporte comportamentul său insistent și solicitant.

În cadrul terapiei, m-am concentrat asupra calității vieții pe care o ducea în acel moment, ca și asupra timpului pe care îl irosise persistând în a rămâne un copil în așteptarea moștenirii. Mi-a declarat în repetate rânduri că își va schimba complet stilul de viață după moartea tatălui, când va moșteni averea familiei. Fantasmelor întreținute îl împiedicau să înțeleagă că răul care îi fusese făcut nu avea să dispară o dată ce va deveni bogat. În calitate de terapeut al său, nutream speranța că va progresa lent, pe termen lung, așa cum se întâmplase cu mulți alți pacienți aflați în situație similară. Speranțele mele au fost brusc spulberate de un atac cerebral neașteptat, care l-a lăsat infirm pe viață. Soarta tragică a lui Jason evidențiază pericolele acceptării la nesfârșit a rolului de copil dependent și „înșelat”, care merită să fie răsfățat ca recompensă pentru copilăria sa nefericită. Viața este scurtă și a aștepta la infinit ca problemele să ne fie rezolvate nu reprezintă niciodată cea mai bună soluție.

Marea pierdere cu care se confruntă toți adulții care rămân atașați de părinții privativi constă în irosirea timpului. A trăi în pielea unui adult, dar cu atitudini și identitate infantile, este un mod garantat de a pierde timpul, care altfel ar fi putut fi dedicat adoptării unui stil de viață mai matur și mai satisfăcător. Timpul astfel irosit nu poate fi recuperat și, cu fiecare an care trece, scade probabilitatea ca adultul copil rămas loial părinților inadecvați să reușească să devină o persoană pe deplin matură.

*Regula nr. 3: Nu-i împovăra pe ceilalți cu nevoile tale nesatisfăcute*

În general, indivizii proveniți din familii nefericite au la maturitate relații nesatisfăcătoare. Motivele sunt complexe. Datorită personalității alterate, mulți suferă de complexe de inferioritate care fac imposibilă stabilirea de legături sănătoase cu „ceilalți”. În schimb, în cazul indivizilor sănătoși funcționează principiul matur al reciprocității. Aceste persoane nu sunt dispuse să-și ocrotească, lingusească sau sprijine la nesfârșit prietenii aflați în nevoie. După cum am arătat,

mulți adulți cu istorii disfuncționale își păstrează atitudinile infantile, iar acest comportament este tolerat numai de prieteni la fel de nedezvoltați emoțional.

Atunci când cei crescuți în familii disfuncționale o iau de la capăt prin forțe proprii, pericolul care îi pândește este posibilitatea de a-și revărsa orbește nevoile nesatisfăcute asupra tuturor. Așa cum remarcam în Capitolul 4, o copilărie pustie, plină de privațiuni își lasă obligatoriu amprenta asupra tânărului, devenit dureros de dependent și egoist — trăsături care ies adesea la iveală în cele mai nepotrivite moduri. Relațiile romantice, care se bazează în mod normal pe interese comune și sensibilități împărtășite, nu pot face față tensiunii exercitate de un partener care se apropie de celălalt cu unicul scop de a obține continuu sprijin și înțelegere. Mulți pacienți de vârstă mijlocie care au reînceput să-și dea întâlniri după divorț au relatat că o mare parte din oamenii pe care i-au cunoscut cu aceste ocazii i-au abordat cu nevoi excesive și împovărătoare, total inadecvate. Totul se sfârșește însă la prima întâlnire, pentru că indivizii cu rezerve enorme de nevoi nesatisfăcute nu pot stabili relații pe termen lung cu persoane sănătoase, neinteresate să-și salveze semenii desperați și deloc înclinate spre sentimente de culpabilitate pentru părăsirea sau evitarea unor cunoștințe excesiv de insistente și egocentrice.

### *Calea spre libertatea personală: refacerea identității alterate*

Marele paradox al acestui volum (ca de altfel al oricărei alte cărți de autoajutorare) este prăpastia adâncă dintre lecturare și punerea în practică a celor citite, două tipuri de experiențe diferite și în mare măsură divergente. Dacă ne raportăm la ideea de autoajutorare prin prisma sensului strict al termenului, descoperim un paradox și mai mare, acela că, în realitate, nu ne putem ajuta pe noi înșine. Niciun copil izolat nu poate crește din punct de vedere psihic, adevăr la fel de valabil și în cazul adulților blocați la un stadiu de dezvoltare incipient. Mai degrabă, trebuie să căutăm prezența „celorlalți”, a partenerilor sănătoși, și să-i primim în viața noastră, permițându-le să ne ajute să ne maturizăm în contextul unor relații reciproc avantajoase. Rolul nostru este acela de a găsi acest anturaj sănătos și a ne încadra în comunități de oameni legați între ei prin interese comune. Am cunoscut persoane care, în încercarea de a se vindeca singuri, au devenit „consumatori” dependenți de cărți de autoajutorare, adepți fanatici ai fiecărui volum parcurs. Mulți participă anual la workshopuri experimentale și folosesc la fiecare

două fraze expresiile cele mai noi și la modă din domeniu, precum „traumă”, „reparație” sau „vindecare”. În ciuda lecturilor extinse, o mare parte dintre ei nu dau semne de progres pentru că nimic nu pare că se „leagă”. Veriga lipsă dintre citirea unei cărți de autoajutorare și dezvoltarea pozitivă a personalității este o rețea de relații reciproc avantajoase, stabilite pe termen lung. *Ființele omenesti nu pot deveni adulți maturi* (indiferent de vârsta lor cronologică) *fără sprijinul și iubirea celor din jur*. Mă refer aici la „iubire” în sensul larg al cuvântului, însemnând *apreciere, plăcere, sprijin și interes față de ceilalți*.

Atunci când un adult tânăr apelează la terapie ca urmare a unei vieți nesatisfăcătoare acasă/primul pas în procesul de dobândire a independenței constă în trecerea enormului său rezervor de nevoi infantile nesatisfăcute de pe umerii familiei inadecvate pe cei ai terapeutului. Este un mod de descătușare din dependența care 1-a orbit atâta timp. Practic, nu ai cum să te separi fizic sau emoțional de părinții care te-au trădat în lipsa unei „familii” alternative, de nădejde, capabile să îți ofere sprijin real, nu iluzoriu. Acest demers, care asigură saltul înainte, necesită mult curaj și suficientă încredere în lumea exterioară (chiar dacă rezervele sunt aproape epuizate după experiența ratată cu părinții). Găsirea sprijinului adecvat în afara familiei permite ca separarea fizică să se producă în viitor în mod natural și fără perturbări.

Terapia individuală nu constituie singura soluție de transfer a nevoilor de dependență de pe umerii familiei. Aceleași rezultate pot fi obținute în grupurile de întraajutorare, în special cele care practică metoda în 12 pași, care oferă un sprijin enorm, fără a cere nimic în schimb participanților. Inițiate cu scopul combaterii abuzului de alcool, grupurile de sprijin s-au diversificat, acoperind acum și efectele eșecurilor parentale. Aici veți găsi înțelegere pentru tumultul, teama și furia cu care vă confrunțați în momentul în care luați decizia de a vă separa de familia de origine care v-a dezamăgit. Fie că apelați la terapia individuală sau de grup, scopul este promovarea schimbării și înlocuirea loialității și atașamentului greșit canalizate către părinții inadecvați cu relații sănătoase, cu parteneri dispuși să acorde sprijin.

### *Integrarea părților separate ale sinelui*

Am analizat în cadrul acestui volum rolul mecanismelor defensive: ele ne împiedică să conștientizăm răul produs asupra noastră de familie. Este important să

clarificăm modul în care procesul terapeutic, urmat individual sau în grup, contribuie la refacerea identității alterate. Pentru majoritatea pacienților, adevărata schimbare se produce atunci când își transferă treptat nevoile de dependență nesatisfăcute de la familia frustrantă la terapeut sau la grupul de sprijin. Terapia permite și stimulează acest transfer, deoarece dependența de terapeut reprezintă o consecință normală a autodezvoltării în fața celui alt, care joacă rolul de expert sau „susținător”. Metoda se aplică și în grupurile de întraajutorare, multe dintre acestea încurajând întâlnirile zilnice. Membrii grupului își transferă nevoile frustrate de la familie la grup, care devine astfel pentru ei o familie mai bună și mai funcțională. Grupurile de întraajutorare pot fi extrem de eficiente, deoarece îl introduc pe individ într-o comunitate conștientă de și experimentată în problemele dificile în care acesta este implicat. Ele îi arată că nu este singur, că reacțiile sale față de familie sunt „normale” și că sentimentul său de inferioritate se datorează modului în care a fost tratat în familie, și nu unui eșec personal. Grupurile permit explorarea vieților celorlalți participanți, unii aflați într-un stadiu mai avansat de dezvoltare a identității, alții la un nivel inferior, și evaluarea pe această cale a etapei în care ne găsim, a drumului parcurs și a ceea ce ne așteaptă în continuare. O altă trăsătură esențială a terapiei individuale sau de grup este faptul că problemele comune multor adulți imaturi proveniți din familii disfuncționale (hipersensibilitatea la critici, nevoile excesive și cinismul) nu pot distruge relația cu terapeutul, respectiv cu grupul de sprijin.

Odată pacientul descătușat de dependența de familie, se poate aborda mecanismul de apărare al clivajului. Inițial, pacientul are nevoie atât de sinele optimist ne-realist, cât și de sinele rănit reprimat pentru a-și păstra atașamentul față de familie. Pe măsură ce nevoile dependente scad, influența sinelui optimist se micșorează. Părintele nu mai trebuie protejat prin speranțe false, deoarece pacientul are acum acces la o „figură parentală” mai bună, care îl acceptă așa cum este și îi oferă de bunăvoie sprijinul necesar. Această relație îi permite pacientului să evalueze meritele familiei fără intervenția distorsionantă a sinelui optimist. Practic, fiecare familie a încurajat și susținut anumite aspecte în dezvoltarea copilului și este important ca pacientul să-și construiască o viziune corectă, bazată pe realitate, privind lucrurile bune și rele pe care familia le-a făcut pentru el în perioada de creștere.

După destrămarea iluziilor sinelui optimist, se poate trece la complementul său, sinele rănit. În Capitolul 4 l-am avertizat pe cititor asupra pericolului validării necondiționate a emoțiilor intense ale sinelui rănit. Acceptarea de către terapeut (sau membrii grupului de sprijin) a adevărilor conținute în sinele rănit îl ajută să iasă la suprafață din inconștient, după care, fiind accesibil în mod conștient, el poate fi „recalibrat”. Prin aceasta înțeleg că o discuție realistă asupra indiferenței cu care pacientul s-a confruntat îl va ajuta să-și reevalueze în mod corect copilăria. Rezultatul acestei analize poate fi mai bun sau mai rău comparativ cu „percepția” sinelui rănit. Noua viziune este de natură să reducă impulsul de a acționa conform emoțiilor refulate împreună cu amintirile legate de eșecurile parentale. În unele cazuri, furia și teroarea resimțite ca urmare a abandonării suferite în copilărie pot da naștere, la adultul frustrat, dorinței de a-și ucide părinții indiferenți. Deși justificate la data petrecerii evenimentelor care le-au generat, emoțiile extreme pot deveni periculoase dacă rămân neschimbate în timp. Discutându-le, ele pot fi atenuate, permițându-i pacientului un acces mai bun la sinele său rănit. De acum, el nu trebuie să se mai teamă de pierderea familiei sau de victimizarea sa ca urmare a emoțiilor conținute în sinele rănit. Demersul asigură obținerea unei viziuni mai realiste asupra proporțiilor eșecurilor, respectiv reușitelor parentale originare, și rupe totodată vraja apărării morale, tânărul adult putându-și evalua astfel mai corect propriile greșeli.

Integrarea celor două părți separate ale sinelui continuă și în cadrul grupurilor de sprijin, unde membrii își expun în deplină siguranță propriile experiențe de viață. Ei se acomodează treptat cu ideea abuzului sau indiferenței la care au fost supuși și ajung să accepte realitatea că rușinea și tentația autoblamării reprezintă reacții normale (deși nesănătoase) la trecutul lor. Integrarea sinelui rănit și a celui optimist într-o identitate unică și sigură are drept rezultat o viziune clară asupra familiei, care îi oferă individului baza pentru acțiuni viitoare. Este o situație complet diferită de viziunile schimbătoare și extreme produse de părțile de sine instabile, cele responsabile de blocarea schimbării și a acțiunilor decisive prin apariția bruscă a unor opinii total opuse asupra familiei.

Noua viziune integrată îi ajută adesea pe pacienți să conștientizeze în mod corect amploarea egocentrismului și deformării realității la părinții lor, ceea ce constituie o pârghe importantă în separarea tânărului adult de familia disfuncțională. Povestea care urmează, cea a lui Nancy, ilustrează un caz tipic de



separare incompletă de mamă și re-creare la maturitate a relațiilor din familia de origine.

Nancy era mama unei fete de șase ani. A apelat la terapie din cauza obișnuinței de a bea zilnic, insatisfacției față de viața limitată pe care o ducea și temerii că lua prea multe antidepresive. Fusesse crescută de mamă și tatăl vitreg. Mama era o femeie de afaceri de succes, președintă a Camerei de Comerț locale, care își dedicase viața făuririi unei imagini „bune” în fața prietenilor și vecinilor. Totuși, în spatele ușilor închise, Nancy fusesse ținta unor atacuri constante, ostile și agresive, în timp ce fratele ei fusesse tratat cu indulgență. Atunci când se înfuria, mama obișnuia să o plesnească peste față până când îi amorțea cu totul, după care o ținea câteva zile închisă în casă pentru ca vecinii să nu vadă umflătura și vânătăile. Nancy nu a găsit alinare la tatăl vitreg, un bărbat care evita să-și contrazică sau să-și supere soția. Nancy a fost total descurajată de familie să meargă la colegiu, deși atât mama, cât și tatăl și fratele erau absolvenți de studii superioare. Furia și alienarea din sinele ei rănit au ieșit la iveală în liceu, manifestându-se prin promiscuitate sexuală. Comportamentul său reprezenta o revoltă contra mamei abuzive, dar și o căutare disperată a persoanei dispuse să-i ofere iubire. După cum era de așteptat, a rămas însărcinată și s-a căsătorit în grabă. S-a mutat împreună cu soțul într-un oraș aflat la două ore de mers cu mașina de casa părintească și a căzut pradă unei depresii grave. Manifesta acel paradox tipic tânărului adult insuficient susținut în copilărie și dependent: în ciuda animozității față de mamă, nu putea suporta să trăiască departe de ea, nevoile sale infantile cerând să fie satisfăcute. Nancy a făcut presiuni asupra soțului pentru a se întoarce în orașul natal și, în cele din urmă, s-au mutat într-o casă situată la numai câteva străzi distanță de mama abuzivă. La fel ca mulți alți pacienți, a rămas dependentă de persoana care îi înfrânase dezvoltarea emoțională. Vorbea de câteva ori pe zi și mama continua să-i domine viața. Uneori, părea că întreaga ei identitate stă sub semnul mamei intruzive și onnipotente.

Când a intrat în terapie, Nancy simțea, pe bună dreptate, că viața trece pe lângă ea. Lumea de dincolo de marginile înguste ale propriei case părea incitantă, dar și înfricoșătoare. A făcut o primă tentativă de a se aventura afară vânzând produse cosmetice din ușă în ușă, dar numărul mare de refuzuri nepoliticoase a descurajat-o și a păstrat o bună parte din stocuri pentru sine. Pe măsură ce a progresat în terapie, a recunoscut că nici măcar propriul cămin nu mai era un loc sigur, având în vedere că o invita des pe mamă în vizită. De multe ori, avea impresia

că mama dorea să preia întru totul controlul asupra vieții ei. În primul an de terapie, în ciuda eforturilor susținute de separare de familia de origine, Nancy a continuat să-și sune zilnic mama pentru a-i da raportul.

În al doilea an de terapie, Nancy s-a atașat emoțional de mine, proces care i-a permis îndepărtarea treptată de mamă. Nu o mai suna zilnic și păstra față de ea o distanță rezonabilă, dezvoltându-și în paralel propriile resurse. Sprijinul emoțional obținut prin terapie a ajutat-o să-și ia o slujbă part-time în comerțul cu amănuntul, reușind (spre marea ei surpriză) să câștige frecvent titlul de cel mai bun vânzător al lunii mulțumită stilului său vioi de prezentare a mărfurilor și abilității de a face față unei clientele extrem de diverse. A devenit salariată full-time, ceea ce i-a creat probleme în privința îngrijirii copilului. A fost nevoită să renunțe la încercările de a-și evita mama, deoarece avea nevoie de ea pentru supravegherea fetei. A revenit astfel la contactul zilnic cu mama, un recul negativ temporar dictat, paradoxal, de dezvoltări pozitive în viața ei, legate de definirea propriei personalități.

Atunci când au reluat contactul, Nancy își construise o viziune total schimbată asupra mamei: prin terapie, sinele său rănit și cel optimist fuzionaseră într-o identitate mai puternică, realistă și încrezătoare în sine. Înțelesese treptat că toată viața încercase să ignore sau să găsească scuze pentru comportamentul ostil al mamei. În cele din urmă, sentimentele refulate au răbufnit cu ocazia sărbătorilor de Crăciun. La masa festivă organizată în casa părintească fusese așezată, împreună cu soțul și fiica, într-o nișă, la o masuță folosită de obicei pentru jocuri de cărți, în timp ce mama, tatăl vitreg și fratele îi întrețineau pe musafiri la masa principală. Datorită terapiei, Nancy ajunsese să sesizeze când este prost tratată și căpătase curajul de a-și exprima dezacordul. Criza s-a declanșat în ziua următoare, când Nancy și fiica ei au trecut pe la casa părintească pentru a recupera o tavă. Mama a făcut o remarcă referitoare la reușita mesei festive din ajun, iar Nancy i-a răspuns, într-o manieră complet atipică pentru ea, că fusese o pierdere de timp și că fusese tratată ca un cetățean de mâna a doua. A adăugat că își va petrece de atunci înainte sărbătorile cu familia ei pentru a evita pe viitor alte umilințe.

Era pentru prima dată în viața ei de adult când își înfrunta mama, exprimându-și deschis părerea despre comportamentul ei. Iar acest lucru a fost posibil datorită atașamentului față de mine ca „părinte” nou, ceea ce i-a permis să își asume riscul de a-și pierde părintele biologic atât de frustrant. Noua ei identitate integrată nu se mai baza pe un sine rănit care refula insultele mamei, și nici pe sinele

optimist care o îndemna să încerce să câștige (presupusa) iubire a părintelui. Deloc surprinzător, mama s-a înfuriat: nu era deloc obișnuită cu gesturile sfidătoare ale unei fiice pe care o disprețuise toată viața. A contraatacat imediat, numind-o pe Nancy „puștoaică ingrată și răsfățată”, care ar fi trebuit să fie recunoscătoare pentru simplul fapt că fusese invitată de sărbători. În loc să dea înapoi, Nancy i-a reamintit nenumăratele momente din copilărie când fusese abuzată, ceea ce a iritat-o și mai tare pe mamă. Zarva din camera de zi a atras atenția fratelui lui Nancy, care locuia într-un apartament la subsol, neavând o slujbă stabilă. A urcat în fugă scările pentru a sări în ajutorul mamei, pe care a găsit-o în dificultate, implicată într-o dispută verbală cu sora lui de condiție inferioară. Împărtășea disprețul familiei față de Nancy și faptul că ea avea tupeul de a-și înfrunta mama l-a scos din sărite. A împins-o afară din casă și, într-un gest suprem de umilire, a scuipat-o de față cu fetița ei.

Acest episod dramatic, o demonstrație cât se poate de clară a modului în care Nancy era privită de întreaga familie, a fost exact picătura care a umplut paharul, convingând-o că separarea definitivă este cea mai bună soluție. Evenimentul a fost posibil datorită faptului că identitatea ei integrată încetase să se ascundă de realitate. În loc să recurgă la apărarea morală și să accepte eticheta de „fată rea” pe care familia încercase să i-o pună ca urmare a declanșării conflictului, Nancy a folosit prilejul pentru a-i explica fetiței sale că întâmplarea la care fusese martoră reprezintă motivul pentru care vor înceta vizitele la bunică. Nancy și-a concentrat nevoile emoționale asupra mea și grupului de Alcoolici Anonimi pe care îl frecventa. Această decizie de separare, susținută de atașamentul față de mine și grupul de sprijin, i-a permis să-și dobândească și păstreze independența.

*Calea spre libertatea personală: frecventarea unui grup cu interese speciale*

A doua etapă a procesului de individuare poate începe în momentul când problemele de dependență au fost măcar parțial rezolvate și individul este pregătit să lucreze asupra îmbunătățirii abilităților sociale și extinderii relațiilor interpersonale. Pentru aceasta, este necesar să-și definească talentele și preocupările legate de anumite subiecte, probleme sau mișcări și organizații mai largi și să se înscrie într-un grup „cu interese speciale” cu preocupări comune cu ale sale, unde nu i se va cere nimic altceva decât entuziasm. De multe ori le dau o mână de ajutor

pacienților aflați în acest stadiu chestionându-i asupra revistelor favorite. Fiecare revistă de specialitate, de la cele de body building la periodicele axate pe politică, aparate foto, motociclete, cățărarea pe stâncă sau grădinărit, au organizații locale și naționale formate din oameni care împărtășesc același interes specific. Grupurile cu interese speciale permit implicarea personală și investirea în relații într-o manieră mai puțin egoistă. Ele ajută totodată la înlocuirea preocupărilor centrate asupra propriei persoane cu cele legate de tematici mai largi, precum și cu interesul față de ceilalți membri ai grupului. Nu țin locul grupurilor de întraajutorare sau terapii individuale, ci sunt menite să ofere sprijin relațional individual în perioada de explorare a lumii exterioare. Cu cât pacientul dispune de mai multe rețele interpersonale, cu atât viața sa va fi mai bună și mai bogată. Iar legăturile noi, stabilite cu persoane sănătoase, îl vor ajuta pe mai departe.

Este tactica pe care am adoptat-o cu Brett, tânărul obez care tăia tufișurile de trandafiri ale mamei. Brett era pasionat de computere și un hacker desăvârșit. Repara computere și era specialist în software. În ciuda acestor preocupări, rămăsese profund atașat de mama distructivă. Din cauza acestei relații, era un pacient dificil și excesiv de precaut, care rezista terapiei în asemenea măsură, încât de multe ori mă simțeam stors de puteri și tentat să renunț la întâlnirile noastre. Am remarcat însă că se însuflețea brusc ori de câte ori discutam despre computere. Acest fapt m-a decis să trec de la psihoterapie la terapia „ocupatională”. La început, i-am sugerat să se alăture unui grup local de interese în computere, dar am aflat curând că membrii nu se întâlneau față în față. Erau ai domii lui din punct de vedere psihic: hackeri inadaptați și izolați social, cu care comunica pe internet fără a se vedea vreodată în persoană. Atunci, l-am rugat pe Brett să mă inițieze în tainele computerelor, domeniu în care eram un novice. Cererea l-a surprins — era o inversare neașteptată de roluri și nimeni cât de cât important pentru el nu îi mai solicitase până atunci ajutorul. Mi s-a alăturat un alt membru al personalului agenției la care lucram, la fel de neofit ca și mine în computere, iar Brett a devenit profesorul nostru. Contra unei taxe modeste, ne-a introdus în lumea procesării. I s-a cerut apoi să-1 ajute, tot contra cost, pe specialistul nostru în relații publice și informații. În numai câteva luni, Brett și-a extins „baza de clienți”, construind o rețea care includea centrul de boli mentale, cele două școli de reeducare ale sale și sala de supraveghere. A început să petreacă tot mai mult timp departe de mamă și să câștige bani. Unul dintre asistenții sociali i-a găsit un magazin la stradă și l-a ajutat

pe Brett să-1 închirieze. Aici și-a amenajat un atelier de reparații de computere, lucrând totodată și pentru centrul de boli mentale, devenit între timp pentru el o nouă familie, care îi aprecia talentele și realizările, în cele din urmă, Brett s-a mutat de acasă într-un apartament și și-a continuat cu succes micile afaceri. Reușitele sale au atras la magazin alți tineri, la fel de neglijăți, iar Brett s-a transformat din „beneficiar de ajutor” în „furnizor”. Devenise un model pentru acești tineri și, în câțiva ani, abilitățile sale interpersonale și sociale s-au îmbunătățit considerabil. Brett constituie un exemplu tipic de individ a cărui identitate alterată (în special suspiciunea față de oricine îndeplinea un rol parental) a împiedicat acceptarea terapiei convenționale, dar care a reușit să progreseze semnificativ dezvoltându-și talentele în ambianța primitoare a unei noi familii. Încrederea în sine astfel dobândită l-a ajutat să se separe de mamă și să ducă în prezent o viață independentă, construită prin propriile forțe.

Brett nu s-a alăturat unui grup de interese speciale, el a creat unul în jurul său, cu rezultate la fel de benefice. Pentru a ne forma un anturaj sănătos, este absolut necesar ca fiecare dintre noi să apelăm la cei cu interese și preocupări similare. În fiecare grup sau club, fie el politic, social, ecologic, muzical sau recreațional, există indivizi sănătoși. Adultul care intenționează să se separe de familie trebuie să-și aducă entuziasmul și talentele în organizația respectivă, lăsând sinele rănit undeva în spate, în trecutul său, pentru a putea stabili relații interpersonale normale.

### *Cât de mult trebuie să ne îndepărtăm de familie?*

Exemplele pe care le-am folosit până acum pentru a descrie familii nefericite variază în funcție de amploarea eșecurilor parentale și a privațiunilor la care au fost supuși copiii. Cu alte cuvinte, nu toate familiile nefericite sunt la fel de distructive. Prin urmare, actul separării depinde de modul în care fiecare individ în parte percepe și acceptă realitatea răului comis asupra sa în perioada copilăriei. O a doua problemă vizează timpul pe care tânărul adult, de-acum mai puternic, trebuie să-1 acorde familiei sale în prezent. Obligațiile familiale — ceea ce „datorăm” familiilor noastre după ce am reușit să ne debarasăm de dependențe — variază. De aceea, nu ne putem referi la obligații în termeni absoluți. În unele cazuri, vizitele ocazionale sunt binevenite; în altele, este preferabil să ne limităm la contacte telefonice.

Voi reveni asupra unora dintre pacienții la care m-am referit anterior pentru a analiza modul în care aceștia au reușit să împace independența proaspăt dobândită cu obligațiile familiale. Terry, pacienta la care m-am referit în Capitolul 1, proprietara unor magazine de vinuri și delicatese, a făcut progrese constante și lente pe parcursul a trei ani de terapie. În tinerețe, îi permisesse mamei să fie unicul ei sprijin, iar munca noastră comună a schimbat dramatic această relație. Terry și cu mine am petrecut mult timp încercând să realizăm o imagine realistă a mamei în calitate sa de părinte. Terry se simțea obligată să se poarte față de ea într-o manieră corectă din punct de vedere moral. În cadrul discuțiilor, am înțeles că Terry și cei doi frați ai săi (care se înstrăinaseră de mama lor infantilă și cu pretenții) fuseseră crescuți în condiții de „neglijență benignă”. Erau hrăniți și îmbrăcați, dar mama era pur și simplu prea concentrată asupra ei însăși pentru a acorda atenție *nevoilor lor de tandrețe, ocrotire și sprijin*. Am dezbătut de nenumărate ori împreună cu Terry ce anume era „bine” să facă. În timpul anilor petrecuți în terapie, frații ei, care o ignoraseră până atunci din cauză că forma cu mama o singură entitate, au început să se bazeze pe ea în medierea obligațiilor familiale. Terry s-a ocupat de plasarea mamei într-un sanatoriu privat, cu asistență financiară din partea fraților, bucuroși că sora lor își luase viața în propriile mâini și preluase această sarcină. În cursul discuțiilor purtate pentru a se ajunge la acest aranjament, contactul dintre cei trei s-a restabilit și Terry și-a recâștigat o parte din familia pe care o pierduse. A refuzat să mai tolereze comportamentul infantil al mamei și a devenit tot mai protectoare față de sine însăși. Rezultatul a fost o neașteptată apropiere de frați și familiile lor. Terry a tratat-o pe mama care îmbătrânea ca pe copilul care fusese dintotdeauna. O vizita ocazional la sanatoriu, dar își concentra energia asupra aspectelor practice legate de îngrijirea mamei, evitând implicarea emoțională, făcându-se astfel ecoul modului în care ea însăși fusese crescută. Și-a păstrat relațiile bune cu frații și și-a extins cele două afaceri. Disponibilitatea crescută, ca și renunțarea la reținerile cu privire la noi prietenii au dus la amplificarea contactelor ei sociale, o consecință firească a dezvoltării legăturilor sale de afaceri. Din păcate, la terminarea terapiei, „problema bărbatului” din viața ei rămăsese încă nerezolvată.

Terry ilustrează o problemă cu care se confruntă mulți adulți de vârstă mijlocie care se separă în cele din urmă de familiile lor disfuncționale, și anume gradul de implicare în îngrijirea părinților ajunși la bătrânețe. Mulți dintre pacienții mei sunt tentați să folosească ocazia pentru „a se apropia”, în fine, de părinți sau de

părinte. De multe ori le sugerez că răspunsul cel mai adecvat din punct de vedere emoțional la această problemă se găsește în tipul de copilărie de care au avut parte. Părinții care s-au comportat sadic sau dușmănos față de ei nu merită, evident, îngrijiri deosebite, deși în lumea paradoxală a nevoilor neîmplinite tocmai aceștia beneficiază uneori de cea mai mare considerație. Repet, faptul se datorează încercării adultului frustrat în nevoile infantile legitime de a obține apropierea (deși ei sunt inițiatorii demersului, și nu părinții) care i-a fost refuzată în copilărie. În *Sângele apă nu se face*, Katherine Harrison ilustrează acest scenariu psihologic des întâlnit în descrierea modului în care și-a îngrijit mama aflată pe patul de moarte. Părinții care au fost mai degrabă neatenți și incompetenți decât răi în mod deliberat față de copii merită mai mult respect. Din experiența mea, pot afirma că, în cele mai multe cazuri, adulții privați emoțional care privesc, în mod eronat, bătrânețea părinților drept o ultimă șansă de apropiere, sfârșesc în cele din urmă prin a fi dezamăgiți. Un alt factor care exclude posibilitatea ca un adult copil, încă dependent, să obțină un răspuns rațional de la părintele indiferent, acum vârstnic, este realitatea că părintele egoist, care și-a neglijat odrasla, devine de obicei, o dată cu trecerea timpului, mai sâcâitor, insistent și înclinat să-i blameze pe ceilalți decât părintele care și-a sprijinit emoțional copilul. Așadar, avem de-a face cu un adult încă neîmplinit emoțional care tânjește după apropierea de un părinte tot mai agresiv și greu de mulțumit. Iar această încercare de a compensa privațiunile la care pacienții au fost supuși toată viața printr-o relație mai strânsă cu părintele vârstnic este de înțeles.

William, profesorul ratat care locuia în subsolul casei părintești, a fost pentru mine o provocare mai mare decât Terry, deoarece transferurile sale (trecerea conexiunilor emoționale cu părinții asupra mea) erau atât de intense, încât puneau în pericol colaborarea noastră. Inițial, l-am abordat printr-un joc de „ținere a scorului ca la baseball” pentru a reduce ceva din ostilitatea pe care și-o descărca asupra mea. William își dezvoltase un sine rănit uriaș, plin de dispreț și plăcere sadică față de propriul meu disconfort, ca răspuns la comportamentul părinților săi, un cuplu de intelectuali europeni extrem de critici. Evident, William nu făcea decât să transfere asupra mea ceea ce i se întâmplase în copilărie; conștientizarea acestui lucru mă ajuta însă prea puțin să-mi controlez furia produsă de atacurile sale. Ostilitatea și cinismul său făceau imposibile relațiile cu ceilalți, așa încât m-am concentrat în primul rând asupra diminuării transferurilor autodistructive. Am

remarcat un fapt interesant: avea un sine rănit de dimensiuni enorme, dar nu și un sine optimist — nu nutrea niciun fel de iluzii că va fi iubit cândva, în viitor, de părinți sau oricine altcineva. În cursul ședințelor noastre de terapie, s-a dovedit cinic și rece față de părinți, afirmând în repetate rânduri că va rămâne în casa lor atât timp cât ei vor plăti chiria. O bună parte din munca noastră s-a axat asupra ostilității sale imense față de mine. Și-a justificat comportamentul prin aceea că, fiind profesionist, eram plătit pentru a suporta abuzurile, în realitate, găseam purtarea lui aproape intolerabilă, iar abilitățile mele de atenuare a mecanismelor defensive au fost serios puse la încercare în relația cu William. În 1989, am fost implicat într-un accident de circulație care m-a lăsat înțepenit și plin de vânătăi, dar fără oase rupte. Am continuat ședințele cu pacienții, în ciuda durerilor de spate, uneori mari. Spre surprinderea mea, William aproape că a izbucnit în plâns când m-a văzut pentru prima dată după accident. A încremenit, incapabil să rostească o vorbă, privindu-mă speriat. Mi-am dat seama că își transferase nevoile de dependență asupra mea, dar își ținea acest atașament bine ascuns în spatele unui strat gros de ostilitate. Vedeam în mine ultima lui speranță (căci puțini cunoscuți și prieteni îi băteau la ușă) și, în cazul în care avea să mă piardă, nu mai avea la dispoziție decât o singură soluție de a ieși din situația dificilă în care se afla. În cursul acestei prime ședințe de după accident, am sesizat că renunțase la „flecăreala” lui obișnuită și mă privea cu disperare în ochi. Acest eveniment dramatic a pus capăt atacurilor sale nesfârșite asupra mea și am început să analizez conținutul sinelui său rănit. Am trecut în revistă detaliile eșecurilor parentale în oferirea de sprijin și ocrotire în anii săi de formare. Discuția s-a prelungit pe parcursul mai multor luni, perioadă în care am reușit să punem la punct și o strategie prin care William să facă față problemelor psihice și răului comis asupra sa. Din fericire pentru amândoi, William nu-și pierduse interesul pentru muzică — de fapt, una dintre tacticile favorite născocite de sinele său rănit pentru a-i șicana și înfuria pe părinți era interpretarea de piese de jazz la saxofon până târziu în noapte. Deloc surprinzător, părinții săi urau jazzul, pe care îl considerau o dovadă zdrobitoare a inferiorității culturii americane față de cea europeană. Renunțasem să-i mai fac sugestii lui William; le respingea pe toate, deși fără sarcasmul pe care îl manifestase înainte. M-am bazat pe ideea că, în timp, relația noastră va duce la atenuarea sensibilității, temerilor și ostilității din sinele său rănit și, în momentul în care își va ține sinele rănit sub control, va putea profita de oportunitățile care se vor ivi. Presupusesem corect că muzica va fi aceea care îl va



scoate din subsol și, în cele din urmă, „marea șansă” a apărut sub forma unei slujbe de două săptămâni ca profesor suplinitor de muzică la o școală din apropiere, din fericire alta decât aceea la care activase cu doi ani înainte, când avusese căderea nervoasă de după respingerea programului său de predare. A fost surprins să constate primirea călduroasă făcută de colegi, care l-au invitat să li se alăture la un „happy hour”. Înainte de a intra în terapie, ar fi respins din start invitația. Acum însă, devenise mai puțin emotiv și susceptibil, și a acceptat. La fel ca în cazul multor altor pacienți, dintr-una într-alta, a ajuns să practice regulat munca de suplinitor, iar ulterior s-a alăturat unui trio local de jazz care susținea concerte în weekend. Ne-am concentrat apoi asupra modalității adecvate de separare de părinți, pe care îi privea *alternativ* cu *dispreț, milă, dezgust și tristețe*. După câțiva ani și multe ore în sala mea de consultații, William a elaborat un plan de separare bazat pe cumpărarea unui apartament și vizite la părinți de sărbători. A încercat să reducă la minimum ostilitatea față de ei și a stabilit o regulă (luată inițial în râs de părinți) potrivit căreia avea să plece imediat din casă dacă ei vor începe să critice cultura americană sau stilul său de viață. A făcut-o o singură dată, după care părinții au înțeles, o dată pentru totdeauna, că avea forța necesară pentru a se ține de cuvânt. Diminuarea dependenței față de ei, concomitent cu stabilirea relației cu mine și frecventarea unui nou cerc de prieteni au constituit un sprijin suficient pentru ca William să-și poată îndeplini promisiunea făcută lui însuși de a pleca de acasă.

Sandy, pacienta care utiliza apărarea prin clivaj atât de des, încât sfârșea invariabil prin a distruge orice relație, a ajuns la o altă concluzie în privința păstrării contactului cu familia. În ședințele de terapie, m-am concentrat asupra clivajului. Sandy a apelat la mine după ce citise *Iluzia iubirii*. Mi-a declarat că nu voia să mai piardă nicio clipă și dorea să discute numai cu o persoană „de prima mână”. Ori de câte ori un pacient mă idealizează (privindu-mă prin prisma sinelui optimist), devin imediat suspicios că își folosește mecanismul de apărare prin clivaj. Știu că supraevaluarea va fi urmată obligatoriu de devalorizare. Sandy era o persoană plină de energie intelectuală, așa că am abordat-o de parcă mi-ar fi fost colegă și i-am explicat în ce constă procesul de clivaj. Am încercat să preîntâmpin astfel un atac din partea sinelui ei rănit, oferindu-i informații despre modul de funcționare a personalității umane. I-am cerut să fie vigilentă față de manifestările sinelui rănit, și în special față de orice deprecieri bruscă a mea în ochii ei. I-am atras atenția asupra acestei posibilități în timp ce se afla sub imperiul acțiunii sinelui optimist și

considera că nu avea cum să mă privească vreodată în mod negativ — în fond, eram o persoană „de prima mână”.

De notat că abordarea mea diferă în funcție de caracteristicile individuale ale fiecărui pacient. Nu aş fi recurs la această metodă cu Brett, hackerul care se încăpățâna să reziste tuturor eforturilor mele, sau cu William, care ar fi luat în râs orice încercare de a-i explica mecanismele de funcționare ale personalității. Sandy era însă o persoană curioasă din fire și interesată de psihologie, cu care am putut dezvolta o alianță puternică. Într-o după-amiază, mi-a lăsat un mesaj entuziast pe robotul telefonic: reușise să pătrundă în sinele rănit propunându-și, după întâlnirea noastră, să mă privească drept un escroc și un șarlatan. În loc să ia această devalorizare subită a mea în serios, alesese să se analizeze pe sine de la distanță. Mai mult, se decisese să-și folosească noile cunoștințe din domeniul psihologiei într-unul dintre scenariile sale. Munca noastră împreună a progresat rapid datorită cooperării lui Sandy, dorinței sale de a-și cunoaște propria personalitate, ca și capacității de a-și contempla mecanismele de apărare, în loc de a recurge la acțiune. Am trecut amândoi în revistă certurile cu prietenii și am definit frustrările și pierderile care o făcuseră să treacă de la sinele optimist la cel rănit. A trimis scrisori de scuze către mai mulți prieteni față de care avusese izbucniri de furie, fără a le oferi explicații detaliate, o decizie înțeleaptă din partea ei. Am petrecut mult timp împreună revăzând relația sa cu mama abuzivă și sora profitoare și analizând motivele trecerii sale subite de la dependență la dispreț față de ele. Sandy a ajuns la concluzia că abuzurile fizice și verbale la care o supusese mama o îndreptățeau să nu-și mai facă griji în legătură cu ea și să limiteze contactele la câte un apel telefonic ocazional. A reușit să pună în practică principiul „Nu te văita și nu te explica” și, spre surprinderea ei, mama nici măcar nu a băgat în seamă răcirea intervenită în relațiile dintre ele. A continuat să lucreze asupra integrării identității sale și a început din nou să-și dea întâlniri cu bărbații.

În fine, Gary, studentul megaloman care dăduse în judecată universitatea, nu avea nevoie de ajutor pentru a se separa de familie deoarece trăia deja singur. Problema sa (ca și a lui William) era sinele rănit hiperactiv, care se manifesta prin sfidarea persoanelor înzestrate cu putere de autoritate. Apelase la terapie imediat după terminarea studiilor din cauza depresiei severe cauzate de deprecierea bruscă a statutului său social — pierderea poziției de celebritate locală și „apărător” al drepturilor studenților. Am colaborat bine timp de câțiva ani, după care terapia a

încetat. Lucra pentru o companie de aprovizionare cu cherestea și a învățat să iubească pădurea. Era priceput în mânuirea ferăstrăului cu lanț și un cunoscător al principiilor silviculturii de calitate. Frecventa un club de activități în aer liber și a revenit la terapie din cauza dificultăților întâmpinate în relațiile cu unii dintre membrii importanți și vechi ai clubului. Se purta cu cei din conducere la fel cum o făcuse și în facultate — renega aproape toate deciziile lor. Numai că, spre deosebire de mediul universitar, în care eticheta prima, aici situația era diferită și, după o întâlnire, câțiva dintre membrii vechi ai clubului de drumeții l-au luat deoparte, sugerându-i „să-și ia tălpășița”. Confruntarea l-a pus față în față cu un tip de agresiune directă cu care nu era obișnuit. La fel ca mulți alți tineri furioși cu un sine rănit de mare amploare, era un agent provocator prin excelență și devenea brusc sensibil atunci când abuzurile se întorceau împotriva sa. Această dificultate era fisura pe care o căutasem în mecanismele sale defensive căci, pentru prima dată în istoria colaborării noastre, Gary recunoștea acum că avea nevoie de ajutorul meu. Se atașase de club și îi plăceau atât excursiile organizate, cât și ideea în sine de apartenență la un grup. Considera protejarea pădurilor o prioritate și îi respecta pe cei care îi împărtășeau opinia, dar era incapabil să-și controleze ostilitatea din sinele rănit. După ce, în scurt timp, și-a distrus aproape complet reputația în cadrul clubului, am început să analizăm împreună modalitățile prin care putea redobândi bunăvoința colegilor.

Am decis că cea mai bună soluție era valorificarea cunoștințelor în domeniul forestier ale lui Gary. În fiecare primăvară, clubul organiza, timp de o lună, o campanie de refacere a traseelor turistice și de reparare a adăposturilor, grav afectate ca urmare a căderilor de zăpadă și a temperaturilor scăzute. Gary a fost de acord cu sugestia mea de a se oferi voluntar ca manager de proiect de reconstrucție a unui adăpost, ceea ce implica petrecerea mai multor weekenduri în acel loc îndepărtat. Era o idee care se potrivea de minune cu iubirea lui pentru pădure și îi puneă totodată la încercare abilitățile de silvicultor și constructor. Pentru prima oară în viață, se afla într-o poziție de autoritate (și nu de contestare), și a fost surprins să constate cât de greu îi era să accepte orice critică la adresa proiectului „său”. Gary și-a revizuit atitudinea față de organizația care era pe cale să-l excludă, iar această răsturnare de situație l-a ajutat să recâștige bunăvoința unora dintre foștii detractori, să-i amplifice implicarea și să-i întărească relațiile sociale.

Toate aceste exemple demonstrează că există mai multe căi de separare de familia de origine, dar și faptul că, uneori, simpla despărțire nu este de ajuns. Vindecarea rănilor produse de apărările infantile este la fel de importantă ca separarea fizică și emoțională de familia disfuncțională. Progresul nu este întotdeauna linear și poate fi întrerupt de retractări neprevăzute. Cu toate acestea, procesul poate fi reluat ori de câte ori este nevoie, până ce se formează un cerc de prieteni dispuși să acorde sprijin. Așteptați-vă să întâmpinați dificultăți pe parcurs, dar, în ultimă instanță, dezvoltarea unor relații sănătoase noi, concomitent cu renunțarea la atașamentul frustrant față de familie, reprezintă cheia unei vieți bune și pline de satisfacții.

### Surse citate

Celani, D., *The Treatment of the Borderline Personality: Applying Fairbairn's Object Relations Theory in the Clinical Setting*, Madison, Conn.: International Universities Press, 1993.

Celani, D., *The Illusion of Love: Why the Battered Woman Returns to Her Abuser*, New York: Columbia University Press, 1994.

Conroy, P., *My Losing Season*, New York: Bantam Books, 2002. Davies, R., *The Cunning Man*, New York: Penguin Books, 1995. Du Plessix-Gray, F., „*Starving Children*”. *The New Yorker*, 16 octombrie 1995, 51

Fairbairn, W. R. D., *Psychoanalytic Studies of the Personality*, Boston: Routledge & Kegan Paul, 1952. Goodwin, D. K., *No Ordinary Time*, New York: Touchstone Books, 1994.

Harrison K., *Thicker Than Water*, New York: Random House, 1991.

Harrison K., *The Kiss*, New York: Random House, 1997.

Kopp, S., *An End to Innocence: Facing Life Without Illusions*, New York: Bantam Books, 1978.

Laing, R. D., „*The Family and the <<Family>>*”, in Laing, *The Politics of the Family*, New York: Random House, 1969.

Lawson C., *Understanding the Borderline Mother*, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 2000.

Leo, J., „*A Sad Baffling Dependency*”, *Time*, 6 aprilie 1981, 45 Miller, A., *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and The Roots of Violence*, New York: Farrar Straus Giroux, 1983.

Porter K. A., „*The Necessary Enemy*”, in *The Collected Essays and Occasional Writings of Katherine Ann Porter*, Boston: Houghton Mifflin, 1970.

Raphael-Leff, J., „*Narcissistic Displacement in Childbearing*”, in *Narcissistic Wounds*, editat de J. Cooper si N. Maxwell, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 1995.

Wilson, P., „*Narcissism and Adolescence*”, in *Narcissistic Wounds*, editat de J. Cooper si N. Maxwell, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 1995.

*Personalitatea noastră de adulți, cu tot ce are pozitiv, dar și negativ, este de neconceput fără familia din care provenim, fără părinții, frații și surorile noastre. Uneori însă, rămânem prea atașați de prima noastră familie și nu îndrăznim să ne creăm o familie nouă. Alteori, ceea ce este și mai de neînțeles și cu consecințe cu adevărat grave pentru noi, rămânem cu prima familie, chiar dacă în copilărie am fost frustrați emoțional sau chiar abuzați. David Celani ne dezvăluie, pe baza bogatei sale experiențe de psihoterapeut, într-un stil clar și alert, motivele ascunse ale acestei situații și ne oferă mijloacele să o depășim și să ne împlinim liber destinul.*

David P. Celani este psiholog clinician in Vermont și autor al mai multor cărți de specialitate, printre care *The Illusion of Love: Why the Battered Woman Returns to Her Abuser*.